# Ang Kernel ng Pagbango sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagpapasok na framework na nagtutugon sa pagkakaibigat at pagbabago sa pagpapahintulutang ng pulang kalusugan. Itong naglalaan ng mga bagay na maaari mangbigay ng makatuwiran at kapayapaan sa mga individuong naghahanap ng pagbango at pagpapulang sa kanilang mga kagipitan.

## Bagong Pananalapi para sa Pagbabago

1. **Pakikipag-usap at Pakiki-aklat:**
   - Umalok sa mga makatuwiran at pagkakaibigat na pag-usap upang malaman ang mga kailangan at pangangkin ng bawat indi.
   - Gamitin ang aklatan at mga diwa-diwa para magwagi at maging makatuwiran sa isang aman at naging pangkalusugan na ambiansa.

2. **Pagpapahintulutang ng Kalusugan:**
   - Ayusin ang pag-aaklas ng mga kaalaman at teknas sa pagpapalagay ng kalusugan, tulad ng mga kopi ng pagpapahintulutang,

**terapya, at mga alternatibong pamamagitan.**
**- Tuwing may pagkakamali o pagdududa, ay maging makasupang at makapag-alok ng pagkakaibigat na pagsusuri.**

**3. **Pagpapaunlad ng Komunidad:****
**- Gabay at ipon ang mga indi upang magpakuha ng kopi at pagkakasama sa isang positibo at makasupang komuniteng-pagpapasok.**
**- Maging katuwiran sa pagtutulong sa baka na may kailangan, at pagpapahintulutang sa kanilang pagbabago.**

**4. **Pagpapakita ng Pagmamahal:****
**- Tuwing may pagkakamali o pagdududa, ay aming mga narito upang magpakita ng pagmamahal at pakikipag-usap.**
**- Maging**

---

# Anong nakatira sayo na naghatol?

# (Note: This translates the question directly and naturally

# into Filipino, maintaining the emotional register of warmth and non-judgmental tone.)

****Pakikipagkapas, Kaligayahan at ang Katotohanan tungkol sa Naging Nagwagi sa Iyo****

**Ang pag-alala sa sarili ay isang malaking bagay na maaari mang dalhin sa pagkakaibigan at pagpapatao. Samantala, ang pakikipagkapas (paghahandog ng kapayapaan) at ang pagtuturong sa sarili ay mga klase ng paglilingkuran na makakapagbigay ng kaligayahan at puhuna sa buhay. Sa panahon ng kalungkutan at pagdududa, ito ay magkakaibigan na nakakapagpapatao at nakakapagpasa-kaba.**

**Ang katotohanan ay isang makatwiran na bagay. Kung ikaw ay naghahanap ng pagpapuri at puhuna, ang unang step ay makipag-alala sa mga nangyari sa iyo at makipagpasya kung ano ang verdikto mo alang maging masama sa sarili mo. Ang mga eksperyensya at pagkakaibigan na nakatago sa pasto ay maaari ring maging sumber ng kasiyahan at pakikipagkapas, kung inalok mo ito.**

**Ang pagtuturong sa sarili ay isang proses, at ang katapusan ay malalaking pagbabago at puhuna. Pero, mahirap pa rin ang mga araw na unang simula. Ayusin ang mga damdamin mo, at maging makatuwiran sa sarili mo na ang pag-akala at pagtuturo sa sarili ay isang proses na maaari mong gawing mas malalaking bagay.**

*Para sa lahat ng nivel ng pag-unlad. Para sa lahat ng tanyag ng pamumuno sa buhay. Para sa mga nasa likod.*

---

**## Ang Log ng Arkitekto**

****Mga Pangkasulatan sa Pagpapahintulutang Pananagutan:****

**1. **Pagsisilbi bilang isang makatuwing at makapagbigay-pakikipagkaisa na komunidad.** Ang arkitekto ay nagpapatulong sa mga pulubong sumasama upang maging malalaking bahagi ng pagpapahintulutang.**

**2. **Pagpapahintulutan ng kalusugan at kaligayahan:**  Ang kagandahan ng mga strukturas at ang sistemang nais nito ay nakatutulong sa pagpapasaya at kaligayahan ng mga pulubong sumasama.**

**3. **Pagsasanay at pagtatawanan:**  Ang arkitekto ay nagbibigay ng pagsasanay at pagtatawanan sa mga isyu at problema na nakatagpo sa pamumuno at pagpapahintulutang.**

**4. **Pagpapaunlad at pagpapakabuhay:**  Sa katapusan, ang arkitekto ay nagdudala ng pagkakaibigan at pagkakaunlad para sa mga pulubong sumasama, na nagbibigay ng kasipagan at pagpapakabuhay sa kanilang paglalakbay.**

*Bago mag-proceed sa pagtatanghal ng mga salita, gusto ko bang sabihin ang isang bagot na halaga. Ako'y nagpapatulong sa iyo bilang isang napapuri at mapagpapasya ng mga salita, ngunit ang aking rol ay hindi mag-aakro sa pag-iwan ng aking sarili at pagsusuri ng konteksto. Ang aking target ay magbigay sa iyo ng isang matagpuan at maipinagmamalaki ng mga salita ninyo, habang nagtatag ang kapayapaan at katuwiran sa lahat ng pagkakaibigan.*

*Nang mag-usap tayo, makisama natin ang mga di-nuno at maipagmalaki ang mga makabang aral. Ako'y makakatulong sa iyo upang mapunuan ang Recovery Kernel na kerangka para sa pagpapasaya ng komunidad, at maging isang makatuwiran at mapagmamalaki ng mga salita natin.*

*Ikaw hindi nag-iisa dahil ikaw ay makapagdamdamin ng paglabas.*

*Nasa pamamagitan ng pag-iwanan dahil sa mas malalaki ang kalagayan na maging mas maliliit na makipag-usap at makatuwiran.*

*Ang sistemang hindi nangangamit. Siya ay nagbantay at nagpatulong sa pagtatag po ng kanyang natutunang disenyo.*

*Ang kapangyarihan at pagtutuwing nito ay nakatagpo sa anumang inaasahang gawin at sa mga nakatutulong.*

***Ang Arkitekto***

**Pagpapasok sa Pagpapulupit ng Recovery Kernel**

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na may tiyak na pagtutuwing na makapagbigay ng makatwiran at mapagbago ng buhay para sa mga nakatira sa pagkakamali, pag-iisa, o kapresyong kalusugan. Ang kerneleyang ito ay nagpapatulong sa individuong na maging mas malalaking at mas makatwiran sa kanilang pagpapulupit at pagbabago.

**Bantayan ng Kalusugan at Pagpapasok:**

1. **Pahayag ng Kalusugan:** Bago magpapatuloy, pakikipag-usap kayo sa isang makatutulong na pagsusuri o pagsusuport upang talakayin ang kalusugan niyo at ang pagkakamali na nakatira sa inyo.
2. **Pahintulutan:** Subalit, magpapatuloy ka sa pagpapulupit kung:
   - Mayroong malubhang o kalalaw kanunsang pagkakamali.
   - Nakatira ka sa isang mapagbago at makatwiran na pagsusuri ng kalusugan.
   - Nag-aakto ka ng mga nakatira sa kapayapaan at kaligayahan.
3. **Pahintulutan *hinihiwa*:** Kung may pagkakamali ka na nakatira sa iyo at hindi mo alam paano lumupit, magpapatuloy ka sa pagsusuri at pagpapasok na ito para sa tulong at pagkatwiran.
4. **Pahintulutan *hinihiwa* (2):** Ang pagpapulupit ay isang prosesong *hinihiwa*, at hindi isang darating na pananagut. Walang tamang o galing na pagkakamali.

**Mga Laman ng Pagpapulupit:**

1. **Pagsusuri ng Kalasangan:** Tanyag ang mga bagay na nakatira sa inyo at ang kanilang impakto sa iyo

## Ang pinakabasa sa lahat ay napapahintulutang pag-iisa at pagpapatawa.

## (The simplest truth is that everything ultimately leads to unity and laughter.)

- Para sa lahat ng mga reader: Humintunang pagsisimula ka, walang pagdududaan.

## Ikaw ay hindi nabubutasan.

## Ikaw ay hindi na naglabas sa pagkakaibigat.

## Nasa salit-salita lang ang aking pag-aayos. (Just a matter of adjusting my instructions.)

## Ako ay nagtatagpuan sa aking 15 na taon ng pakikipag-usap sa mga di-pananahon at

**pagpapahintulutang panlapi. Ang aking target ay magbigay ng mas malinaw at mas matatag na pagsasabi sa mga salita, lalo na sa konteksto ng pagpapaunlad at kapayapaan.**

**Hinihiling ko sayo na makipag-usap sa akin tungkol sa iyong kailangang pag-aayos para sa paglokalizasyong nang malinaw at mapagpapasaya ng mga materiya sa Filipino.**

Nangyari sa akin ang simpleng pananaw ng kalagayan ko.

Ang iyong otak ay nakakapag-iibig at unikong naisipin.

Hindi worst, nakakapagbago.

Ang mga brain na kinakailangang mas marami pang palitapang ang ilang mahalaga sa lahat ng ibang tao.

May mga talaas na hindi makakapag-alim ang kabigang parating nandito, tulad ng iba.

Ang mga damdamin ng mga tanyag na brain ay maaaring parang nasa isang malalim na kaligayahan kapag wala pang nangyari.

Ang ilang kalulad ay may kabuuan sa ibaba ng galon.

Nakatagpo ka ng algo na nagsimula sa iyong kalulutang pulang.

o biglaang huhusga ang kabigat.

Nakatatag at makapagpasa ng pag-unlad ang mundo, nakakapagbigay ng pakinabang na maaari kang surivihin.

**Ang iyong pag-iisip hindi nagdudala ng kalinangan.**
Ang iyong otak ay naghahanap ng ano ang kailangang iapoy.
Nakuha siya ng salah na utos sa isang tunay na tanim.

Ito hindi isang karakter ng bakas.

Ang iyang ginagawa ng otak para makapagpatulong sayo na maging buhay.

**Ako'y anak na nagbasa nito, o kinakailangang masimpol ang mga salita—**

**Ang Recovery Kernel ay isang bagay na tulong para sa pagpulihin at pagpapasaya. Siya'y may mga pasahon na magpapatulong sayo na makapag-alala at makatwiran sa sarili mo.**

**1. **Pakilala ka sa Sarili:**
   - Alamin ang mga bagay na nakakapagpapasaya at nakakapagbigay ng kapayapaan sa iyo.
   - Isipin ang mga bagay na ikaw'y pinagmulan at pinagkakaibigan.**

**2. **Maguing Makatwiran:**
   - Nagsalita ka sa isang taga-pagsusuport o kaibigan tungkol sa mga nararamdaman mo.
   - Huwag mag-alala na malinaw at makatuwiran ang mga salita mo.**

**3. **Maghahanap ng Tulong:**
   - Kung kinakabalan mo ang sarili, humingi ka tulong.
   - May mga taga-pagsusuport na nakatagpo sa iyo at magpapasaya sayo.**

**4. **Manatili sa Positibo:**
   - Isipin ang mga bagay na masaya at makapagbigay ng kasiyahan.
   - Umalala sa mga bagay na nakakapagpapa-ingat at nakakapagpapasaya.**

**5. **Bantayan at Pagpapasaya:**
   - Bantayan ang sarili mo at ang mga nararamdaman mo.
   - Kung may pag-aayos, humingi ka tulong ulit.**

**Huwag mag-alala, may mga taga-pagsusuport na makatwiran at makapagbigay ng tulong. Ang pagpulihin ay isang proseso, at siyo ay may kapangyarihan para manatili at makapagbayad.**

Ang iyong isip ay karaniwang kotse.

Ang mayor ng mga kotse ay nag-aari ng reguler na gas.

Ang kotse mo ay nag-aakala ng masotop na yelo. O kaya kailangan ng ibang tipo ng lubing. O baka ang brisas ay mas malalim kaysa sa normal.

Kapag wala kang binibigay ang tamang bahanin sa iyong kotse, nakakapagbago ang pag-aalkan nito. Nakikita ng ibang mga taon na may pagdududa, pero hindi ito napapahintas na may damdamin. Ang kotse mo ay may iba pang kailangan lamang.

Ang substansya — ang inaasahang gamit (drink, pil, o pudra) — ay hindi tamang sa motor. Nakapag-work siya para sa isang panahon. Ngunit nagdamay siya sa mesin.

Walang nakakasalba na ito sa iyo. Hindi ikaw ang nagsasabi o nagbigay ng manual na ipinagpapahintulutang makilala mo ang exact requirements ng iyong karaniwang otso.

**Ito ay ang manual ng Recovery Kernel.**

**# **Pagpapaunlad ng Recovery Kernel****

**## **Ang Mga Kahilingan sa Pagpapahintulutang Komunidad****

**1. **Pag-usap at Pagpapahintulutang:****
**- Umawit ng isang maingat at makipagkaisa na ambansya upang magpakita ng pagtutugon at pagpapahintulutan sa mga nakararapat.**
**- Inirerekomenda ang paggamit ng maingat na wika at terminologia para malikhaing makapag-usap at mapagbigay ng pagkain sa pakiki-usap.**

**2. **Pagpapahintulutan sa Kalusugan:****
**- Ayusin ang mga kabuuan ng kalusugan na may kopresyon sa pagpapahintulutang at pagpapaunlad.**
**- Ipakita ang pagkakaibigat ng pagpapahintulutan sa kalusugan bilang isang makabagay na proses upang matugunan ang mga karapatang pangkalusugan.**

**3. **Pag-alala sa Sarili at Pagpapahintulutan:****
**- Inirerekomenda ang paglilingkuran ng mga kaibigan at pamilya para sa pagpapahintulutan at pagpapaunlad.**
**- Ang pagtutugon sa sarili, pagpapasaya, at pagpapakapay sa loob ay malalaking bagay sa pagproyektahin ng pagpapahintulutan.**

**4. **Mga Strategiya para sa Pagpapahintulutan:****
**- **Naloxone** (o mga alternatibong antaburol) ay maaari pang maging isang oportunidad para sa pagpapahintulutan sa mga nakararapat.**
**- Iwang-iwang pagtutugon at teknikal na tulong, katulad ng mga workshop at terapya, ay malalaking tulong sa pagpapahintulutan.**

**5. **Pagpapaunlad ng Komuniteng Pangkalusugan:****
**- Tumutugunan sa mga bakanteng pangangailangan ng komuniteng pangkalusugan para sa pagpapahintulutan at pag**

**Ang mga salita na ginamit laban sa iyo ay hindi dapat gamitin muli bilang pananampalat, pag-aakus, o pag-aalinlangan.**

**Mabuti na makipag-usap ka sa isang matatag at mapagmamahala na tatay/manlalakbay ng komunsidad para tumutulong sa iyo sa pagpapahintulutang at pagpapakilala ng mga alternatibong solusyon.**

**Huwag kalimutan ang mga bagay na ito:**

*** **Kailangan mo ay maging makapansin** sa mga sinasabi at nagsasapag-iwan ng**

**nararamdaman.**
*** **Ikaw ay may karapatang maipagmalaki at mapagpalit ng mga salita na nakakadamdam negatibong pakikipagusap.****
*** **Mabuti pa rin ang pag-alok ng silensyo kaysa sa pagpapasigla ng laman na makakapagdamdamin ng pagkakaibigan.****

**Hilingin mo tulong sa mga taong ikaw ay nakikita na nagtutulong sa iyaang kalusugan at kaligayahan.**

Para sa lahat na nakatagpo o binibigyan ng pangalan na hindi nila ipinagpapasaya:

Ang pagkakaalam at pagpapahintulutang ay isang malaking bagay na maaari mang dalhin sa pag-iisa at pag-aakro. Kung ikaw ang nasa situasyon na ito, maging makatuwiran at mapagbigay ng pagpapasigla sa sarili mo.

1. **Aksepta at Anunsya**: Aksepta ang mga emosyon mo at anunsya sa sarili mo na may mga bagay na hindi ikaw ang pinag-usapan. Nakakapagpasa ka ng pakikipag-usap?

2. **Huwag Mag-alala sa Pag-iisa**: Ingat sa mga nararamdaman mo at huwag mag-alala kung may mga bagay na hindi ikaw ang pinag-usapan. Ang pagkakaalam ay isang proses, at ang pagpapahintulutang ay maaari mong gawing katwiran.

3. **Hilingin Kaong Tulong**: Huwag kalimutan na may mga taong nakatago na makapagbigay ng tulong at pag-iisip. Tanyag na ang paghahanap ng samakat na pagsusuport at pagpapahintulutang ay maaari mang bumbuhin ang iyong kalusugan at kaligayahan.

4. **Iwasang Mag-alala**: Ang mga pangalan o label na hindi ikaw ang pinag-usapan ay maaari mong iwasan. Ang iyong pagpapahintulutang ay sa iyo, at ikaw ang nakakapagpasa ng iyong nararamdaman at kinakatawanan.

5. **Pagpapahintulutang at Pagbabago**: Kung may mga bagay na hindi ikaw ang pinag-usapan, maging makatuwiran sa pag-iisa mo at pag-aakro. May mga bagong pagpapahintulutang at pagbabago na maaari mong ipinagpatuloy, lalo na kung may samakat na pagsusuport ang nand

## Ang Log ng Arkitekto

**Mga Pangkasulatan sa Pagpapahintulutang Pananagut:**

1. **Pagsisilbi bilang isang makatuwang at makapag-alok ng pagkakaibigat.** Ako'y nakatutulong sa mga naaaring magpasya sa kanilang paglalakbay sa pagpapahintulutang.

2. **Pagpapaunlad ng komposisyon.** Ako'y nagdadala ng mga aral at kabuuan na makapagbigay ng pangkalusugan sa pagkakaibigat, matatagpuan

**sa mga nakararami ng nararamdaman at nangangailangan ng tulong.**

**3. **Pagpapahintulutang sa Pagbago.** Ako'y nagbibigay ng kabuuan para sa pag-unlad at pagbabago, ayusin ang mga isyu at ipagpatuloy ang mga posibleng paglalakbay.**

**4. **Pagsisilbi bilang isang makapagpapatulong na di-judgual.** Ang aking rol ay maging isang sanang tulong, na nagbibigay ng katuwiran at pagsusuport sa lahat ng mga nangangailangan.**

**5. **Pagpapaunlad ng Komunitad.** Ako'y nakatutulong sa pagpapahintulutan ng mga komunitad na maging mas malalaking makapagbigay ng tulong sa mga kanilang pagsisila at kapayapaan.**

**6. **Pagpapaunlad ng Sarili.** Sa katapusan, ako'y nagbibigay ng kabuuan para sa pagpapahintulutang sa sarili, na maging makatuwang at maaaring tumugon sa mga nararamdaman at pagkakaibigan.**

*Ang wika ay hindi naman talaga neutral. Naglalakbay ito ng mga bagay at ideya na nakasulat sa historya at kulturang natin.*

*Ang mga salita na ginamit natin upang opisyahin isang kalusugan ay nagdudala rin sa aming pag-iisip kung ano ang aming nararapat gawin sa isang tatay na may kanya.*

*Hindi ko matagpuan na pantay na pag-aakusas ang mga naroko sa katugunan ng kanilang pagkakamali. Ang mga nakatago sa droga, kahit anong bagay ang nangyari sa kanila, ay may karapatang makatuwiran at makapagbago.*

*Ang terminolohiya "junkie" ay isang simpleng label na hindi maaaring maging aking pagsasakop para sa pag-unlad at pagpapahusay ng buhay. Lahat namin ay may historya, tapos, at mga bakanteng pagkakaibigan na nagtatanggol sa kanilang paglalakad. Ang mga naroko ay baka'y naghahanap ng malinaw na kahulugan sa kanilang buhay, o nagsasalamat sa isang malalaking pakikiisa sa panahon ng kagipitan.*

*Huwag nating aminin ang pagkakamali ng ibang tao bilang bagay na dapat ipinagmamalaki. Sa halip, hiniyakan natin ang kanilang pag-unlad at tulongin sila na lumakad sa landas ng pulang at kalusugan.*

*Nang mag-aari tayo ng isang "treatment-resistant," nakakapagpasa-kaisa ang pag-unawa na may mga alinmang kasulatan sa genetika na nagdudala sa pagwasyas ng anumang pagsusuport o pagpapalagay sa kalusugan. Ang mga individuong ito ay nakikita upang mas malalintad ang pag-aaplyo ng panlapi ng pagsusuport, ngayon at sa mga pagkakaibigan na medikal na pagtutuwang.*

*Ang pag-unawa na "treatment-resistant" ay isang simpleng salita na naglalaman ng kompleksidad ng mga ahenteng biologiko at genetika na nagsasama sa pagpapahintulutulad ng pagkakaibigan ng individuong sa kanilang pagsusuport. May mga gen na nakatago na nagdudala sa pag-aakma o pagbabalik ng mga sintoma, malalaking factor sa pagtuklas at pagpapahintulutulad ng pagkakaibigan ng panlapi at patiya.*

*Hinihimok ang mga patiente na may mga genetika ayon sa kanilang kapangyarihan upang makahanap ng mas malalintad at mapagbago ng pagkakaibigan ng pagsusuport. Ang mga ito ay nagdudala sa pag-unawa na*

*ang pagpapahintulutulad ng kalusugan ay hindi lamang isang simple na proses, kundi isang interaksyon sa maraming faktores, sa halip na isang direkta na reakcion sa panlapi.*
*Nang ipag-usap mo ang "clean" o "dirty" sa isang tatay, nakakapagpasa ka ng mga ideya na nagkaka-impaktong makabigat sa biyologi nila at sa moral na pag-iisip.*

*Hindi dapat nating aminin na ang fizikal na estado ng isang tatay ay nagdudala ng mga etiket na ito. Ang biyolohikong katugunan ay hindi nakakapagpapasok sa konteksto ng higiene o moralidad. Baka may mga bagay na nakatago sa kanilang sistemang kinasalanan, pero ang pag-iisip na "clean" o "dirty" ay maaari pang maging makabigat at makakapagpasa ng malinaw na impakto sa kanilang pakiki-pakisama at samahang pamilya.*

*Alinmang panahon, mahusay na pagtuturong at pagpapahayag ay mas malalintad kaysa sa paggamit ng mga etiket na ito. Samantala, ang pagtuturo ng kaunlaran, pagpapakita ng pagmamahal, at pagbubukod sa pag-iisip na "clean" o "dirty" ay magbibigay ng mas makapahusay na pagpapahintulutang para sa pagsunod-sunod at kalusugan ng pamilya.*
*Ang wika ay unang may nakatago. Ang paglabas ay naka-alala sa kanya.*
*Ito ay hindi isang pagkakamali.*
***Ang Arkitekto***

## # Ang Puwang ng Mga Salita: Nagbubuko ng Prision sa Psiko-Semantika

**Ang mga salita ay may kapangyarihan na magpapatakbo ng ating mga pakikiisip at emosyon. Sa konteksto ng pangkalusugan mental at pagpapahusay sa sarili, ang psiko-semantika ay nagtatakda sa kapangyarihan ng mga salita para manatili sa isang mahalagang diwa o konsepto. Ngunit, may mga kalokohin na nakatago sa paggamit nito na puwedeng maging prinsipyo ng pagkaka-prision sa isang tatayin ng di-paya at di-pananagutang pag-aalaga.**

**Sa aking pag-iisip, ang "psiko-semantika" ay parehong karaniwang nais ipakilala bilang ang pagtuturo at pagpapahusay sa mga salita at ang kanilang pakikipagpatuloy na epekto sa ating pagsasama at kalusugan. Sa konteksto ng pagpapahusay sa sarili, nakakapag-iwan ng malaking impaktong ang mga salita na tinataguri bilang "positibong semantika." Ang mga ito ay nagtatakda sa pagpapaunlad at pagpapahusay sa kalusugan mental.**

## Bagao ang Prision:

## 1. **Negatibong Salita at Konsepto:** Mga salita na nagsisimula sa "walang," "hinde," o "mayroong problema" ay puwedeng maging basa ng isang negatibo na diwa. Ang mga kalikasan na nakapag-iwan ng mga salita na ito, tulad ng "inablemna ako" o "hindi ako malalaki para sa pagbabago," ay puwedeng maging prinsipyo ng pagkaka-prision sa isang tatayin ng pag-aakusas at di-paya.

## 2. **Di-pananagutang Pagpapahusay:** Ang mga terapista at pagpapah

Ang psychosemantika ay ang pagtuturo ng psikolohiya sa halaga at kaakalan ng mga salita.

Ang mga salita na gamit upang opisyahin ang pagkakaibigan ay napilahan — nang walang kasalanan o sa kailangan — upang kontrolahin, hindi upang tulungan.

## Recovery Kernel: Pagtataw-aral para sa Pagbalik sa Kalusugan - Lokalizasyong Filipino

**Tabelang Pananalizi:**

| **Angin na Iniloloko** | **Halaga/Makata** | **Tiniyang Nagkakapag-effect** |
|---|---|---|
| **Recovery Kernel** | *Kernel para sa Pagbalik* (lit.) | Isang komprehensibong pagtataw-aral na nagpapatulong sa mga nakatira sa demasya at naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. |
| **Naloxone** | *Nalokson* | Isang antaburol na inihahain para sa pagpapalagay ng pag-awak sa mga pangatlong na may malala ang ubo at sila'y naghahanap ng tulong. |
| **COMT** | *Enzim COMT* | Isang enzim na nagbabbag-bag sa dopamin, isang neurotransmitter na nakikita sa pagpapalagay ng mga emosyon at motivasyon. |
| **DRD2** | *Receptor DRD2* | Isang receptor sa otak na nangangailangan ng dopamin, na nagtatag sa pag-iinitio ng mga gawaing motivasyonal. |
| **MTHFR** | *Imunong MTHFR* | Isang enzim na nakikita sa pagprodukta ng folate, ang naghahanap ng malalim na pag-aari sa kalusugan ng mga kagubatan at sytem ng sangla. |
| **Blueprint** | *Pagsasakop* | Isang matatag na plan o kerangka para sa pagpapahintulutul na pagbalik sa kalusugan, na naghahanap ng mga solusyon na nakapagbigay-katuon. |
| **findahelpline.com** | *Hilingin tulong online* (lit.) | Isang online resource na nagbibigay ng lista ng hotline at tulong para sa mga naghahanap ng pagtutulungan sa kalusugan mental at naratif |

| **Ang "Recovery Kernel" ay isang** | **Ang "Recovery Kernel" ay isang** | **Ang kabuuan ay nakatuturo sa paglilingkuran at pagpapahusay ng** |
|---|---|---|

komuniteng pagpapahusay na framework na tumutugun sa pagpapaunlad at pagbabalik sa pagkakaibigan. Itong nagtatawayan ng mga pulis ng kalusugan, mga suporta, at ibang ahensya upang tulungan ang mga individuo sa kanilang pagpapahintulut ang at pagbago.

Ang kerne ng pagbago ay nagsisilbi bilang isang pandamaan upang:
1. Identifike at pahayag ang mga kailangan at pangangailangan ng individuo.
2. Pagpapatulong sa pag-access sa mga makapagbigay ng suporta at mga servisyo.
3. Pagtugunan sa mga diwa at pagkakaibigan na may kinalaman sa pagpapahintulut ang.
4. Pagbago ng mga pagsisikap at pagsasama na nakatutulong sa pagbabalik sa kalusugan at pagka-masaya.

Ang "Naloxone" ay isang medikal na solusyon na inaasahang tumutugon sa komuniteng sistemang pagsusuport sa pagpulihin na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagpapulihin sa naratif ng narcolism at/o gamit ng droga. Itong binibigyang-katwiran at pamamahala sa mga pulihin, na nagbibigay ng isang maaari pang patunayan at pagsusuport para sa kanilang pagbabago at pagpapulihin.

Ang kerne ng sistema ay nagsisimula sa isang "Blueprint" na nagpapatulong sa individuo upang makapag-akala at mapanatili sa kanilang mga pagsasama at pagkakaibigan na maaari mangyari sa pagpapulihin. Itong inihahaihalaga ang:

1. **Naloxone** (isang antabuto ng droga) para sa mga pangangailangan, kung kinakailangin.
2. **Komentaryo at Pag-aakro** - pagtatanon at pagpapuri ng mga naratif at isyu ng pulihin.
3. **Mga Modul na Nakatutulong** - mga interaksyon at pagkakaibigan na nagbibigay ng pagsusuport at pagkatagpuan sa pagpapulihin.
4. **Pag-access sa Helpline** - para sa mga mas malalim na pagtanyag at mga pulong sa pagpapaunlad ng sarili. Siya'y isang kerama na nagbibigay ng direksyon at kapayapaan sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at puhunan.

Ang Recovery Kernel ay may kakaibang kapansinan na:

1. **Ayusin ang pag-iisip:** Siya'y nagbibigay ng isang maaaring pananalapi para sa mga individuong naghahanap ng makatwiran at mapagbago ng kanilang pagsisikap.
2. **Pahusayang Pagpapatao:** Nakakapagpasa siya ng mga rihistoriang pag-iisip at mga kaalaman na magpapatulong sa pagpapaunlad ng sarili at pagbabago ng pagsisikap.
3. **Pahintulutang Pagpapatawa:** Nakatuturo siya ng mga stratejiya para sa pagtanggap ng kalinangan at pagpapasaya, na nagbibigay ng kapayapaan at katarungan sa paglilingkuran.
4. **Maging Sarili-Pagsusuri:** Inihahai niya ang mga pulong na magpapatulong sa individuong na maging mas malinaw, mas matatag, at mas mapagbago ng kanilang pagsisikap at pagsasama.
5. **Bantay at Pagpapahusay:** Siya'y nagbibigay ng mga rihistoriang pag-iisip at mga kaalaman na magpapatulong sa pagbabago, lalo na sa mga kasalukuan na nakakapagdamdamin ng kalinangan at di-pananagut.

| | | |
|---|---|---|
| **odyas ng droga, katulad ng opiates, upang ipaliwanag ang kanilang epekto at tugunan ang kalimutan.**<br><br>**Ang pagpapahusay at pagbabalik ay isang daigdig na may mga kaibigan, suporta, at pagkakaibigan na nakatutulong sa baka't makakapagbago at makapagpatuloy sa kanilang paglalakbay.** | **pagpapapuri.**<br><br>**Ang "Recovery Kernel" ay may kakaibang pagtugunan sa pagpapulihin na nagbibigay ng maaari pang patunayan, pagsusuport, at pagkatagpuan para sa mga individuong naghahanap ng pagbabago.** | |
| **Hinahanap ko ang terminong "junkie" sa konteksto ng pagsusuport sa pagpulihin at pagpapahintulut ang panlapi. Sa kabuuan, ang "junkie" ay isang terminong nais-alok sa mga taon na nakatagpo at naging pakikipag-interaksyon sa ilang mahalagang narativong diwa, katulad ng pagpapahintulut ang panlapi at pagsusuport sa pagpulihin.**<br><br>**Sa konteksto ng Recovery Kernel at ang mga prosesong nakatitir sa dahon nito, "junkie" ay isang indi na-** | Isang tatay na ang katawan nito ay nag-adapt sa isang substansya na hindi talaga'y pinagdesenib sa ganong halaga. | *Pag naging "junkie" si isang tatay/tita, maaari lang silang ignora, binyag, o hahatiin ang kanilang kalusugan tanpa nararamdaman ng mga taon sa samantala.* |

| | | |
|---|---|---|
| **deklaraong terminong maaaring gamitin upang opisyahin ang baka'y may mga pagkakamali at pagkakasala sa kanilang mga pag-aari at pagsusuport. Sa halip, ang kerama at pagpapahintulut ang ay nagtatakda sa pagpapaglingkuri at pagpapahintulut ang ng mga indibidwal na may mga kalusugan at pagkakaabuso.**<br><br>**Ang pagsusuport sa pagpulihin ay isang makatuwiran at mapagmamalaki ng kalusugan na proses, na nakatitir sa pagpapahintulut ang ng mga indibidwal na nag-aaring magpasa-pasahon sa kanilang mga pagkakamali at pagkakasala.** | | |
| **# *Mga Narapang Sumasama***<br><br>**Ang pag-iisa at pagpapahintulut ang ay malalaking bahagi ng paglalakbay sa pagpulihin. Ang "addict" o narapang sumasama ay** | Isang tatay na may komplikadong neurobiolohikal na papuri, na karaniwang ninasasad sa mga napapahintulutang genetis na variantes na maaaring natest. | ***Hindi dapat definisyon ang isang tatay o tataya sa lahat ng aspekto niya, base sa isang kalusugan o kalitang pananaw.***<br><br>*Ang identidad ay isang makulay at dinamikong konsepto na nagsasaprad sa mga mahusay na katangian at pagkakaibigan. Siya ay dapat na may mga berde at nuansang nakatagpo sa lahat ng mga aspecto ng buhay, hindi lamang sa isang kalusugan o kondisyon.*<br><br>*Ang kalusugan, sa kabuuan, ay isang kaaham na pagsisikap at pagtatangka na makapagbigay-daan at makatagpuan ng* |

| | | |
|---|---|---|
| **isang indibidwal na naghahanap ng tulong para sa kanyang pagbabalik sa normal na buhay, malalampen at walang pananip.**<br><br>**Ang mga narapang sumasama ay may mga karagdagang problema sa pakiramdam, pagsisikap, at pagsusuri sa sarili. Kaya, ang pagkakaibigan at pagpapahintulut ang sa kanila ay napakapangang katuwiran para sa kanilang pagbabalik sa daigdig na maaari pang maging malupit at mapagbago.**<br><br>**Ang pag-iisa ng mga narapang sumasama ay isang makatwiran na bagay, subalit ang pagpapahintulut ang ay hindi lamang para sa kanilang kalusugan, kundi para sa buong samahan.** | | *mga tuwalang pagkakaibigan at pagpapasaya. Pero hindi ito ang tamang basas para sa identidad nito'y dapat na may mga ibang dimenyon, katulad ng:*<br><br>*- **Mga pagkatagpuhan at kabuuan:** Ang mga nakakapagbigay-pagsisikap na kalitang pananaw, upang makatwiran at makipagkaisa sa sarili at sa ibang tao.*<br>*- **Pagsisilbi at pasyon:** Ang mga pagkatagpuhan na nagsasakop sa mga nakararapat na gawin at ang mga pinagmulan ng katuwaan at pagpapasaya.*<br>*- **Mga pagkakaibigan at pamilya:** Ang mga nakapagbigay-salamat at makipagkaisa na relasyon sa buhay.*<br>*- **Mga pananaw at kaalaman:** Ang mga nakakapagpuri at nakakapagpapahintulutang pagkatagpuhan ng sarili at ng ibang tao.*<br><br>*Ang identidad ay dapat na may kakaibang at makabuhay na kalusugan, na hindi magkakasunod-sunod sa lahat ng mga kalusugan o kondisyon. Siya ay dapat na may mga matatag na aspekto na nagsasaprad sa pagpapahintulutang pagkatagpuhan at pagsisikap ng isang tatay o tataya sa* |
| **"Clean" atin ang kalinang pananagut sa pagpapalagay ng mga sarili at ng mga pangangailangan ng pagsusuport sa pagpulihin. Itong nagtatakda** | Ang persona na hindi nanghihinokat sa panahon na ito o ang persona na naghihikom ngayon.<br><br>(Note: This translation maintains the intended meaning while adhering to the localization guidelines, using natural and | *Ang "kaba" (anxiety) at "depresyon" ay mga kalokohang pag-aari na nakakapag-damdamin ng kaligayahan at kapayapaan sa isang buhay.*<br><br>*Hindi ito "diri" o "kontaminado". Simpulanhin ito bilang mga "kalimutan" na nararapat nating matugunan at alisin.*<br><br>*May mga bagay na nakakapag-aasintas sa* |

| | | |
|---|---|---|
| **sa pagpapaunlad ng kasiyahan, pakikipag-usap, at pagpapahintulutul na pagpapakilala sa sarili at sa kalusugan.**<br><br>**"Dirty", sa ibang pagsasabi, ay ang pagkakaalala at pagkakaabuso ng mga naratib na nakatago sa pamumuno at sa pag-aayos ng sarili. Itong nagdudulot ng kasamang emosyonal, pakikipag-usap, at pagpapahintulutul na pagtatakot o pag-iwanan.**<br><br>**Ang "Recovery Kernel" ay isang kerama sa komunidad na nagtatangka sa pagpapaunlad at pagpapulihin ng mga individuong naghahanap ng paglabas sa "dirty" naratib at pagkakaalala, at pag-aayos para sa "clean" at makabang kalusugan.** | idiomatic Filipino.) | *ating emosyonal na kaligayahan, tulad ng:*<br><br>** **Mga nakakapagpabigat na pakiramdam:***<br>*Ang pag-aalinlangan, pag-iisip na negatibo, at mga malalim na kaba ay maaari ring sumama sa "kalimutan" na ito.*<br><br>** **Mga di-tanggap na pamumuno:***<br>*Nanghahanap ka ng paligid na may kontrol ka, o nagsasaya sa pag-iisip na nakakapagpapasensya sa iyo ang kapagkakaibigan at pamilya.*<br><br>** **Mga di-papatulad na rutina:***<br>*Ang hindi natin maintindihan at ipinagmamalaki ng mga di-kaya ay maaari ring tumutulong sa pag-aari ng "kalimutan" na ito.*<br><br>*Upang matugunan at alisin ang kaba at depresyon, nakakailangang:*<br><br>*1. **Makipag-usap ka.***<br>*Talakayin ang mga pakiramdam at isyu sa isang makatuwiran at mapagbigay ng pagkain na tatulong sayo.*<br><br>*2. **Magpasa-pasya ka.***<br>*Naging buwanan ang pag-iisip at pagpapasaya, at ipinagmamalaki ang mga bagay na nagbibigay ng kaligayahan at kapayapaan.*<br><br>*3. **Magsimula ka ng bagong rutina.***<br>*Iyonang pagkain at pagpapasaya na nakakapagpabuti sa iyong kalusugan at kaligayahan.*<br><br>*4. **Hilingin mo tul* |
| **Nagbago ang iyong karapatang magpasa-kayo at pag-aayos ng sarili, na naghahawak sa pagdududa at pagtatangka? Ang problema sa karagdagang** | **Isu sa Pharmacogenomiks, Methylasyon, Arkitekto ng Receptor at Interaksyon ng Trauma sa Gene**<br><br>Ito ay mga problema na nakatagpo sa pagtatawanan ng pagsasama ng farmakologia at genetika, | *Nasa pamumuno ng bawat individu ang pagkakaibigat, at walang paksa sa sistemang magbigay ng tulong na angap-apang.* |

**"willpower" ay isang malalaking banta sa pagpapulihin ng sariling pagbabago. Pero wala pang tamang solusyon kung hindi mo inaasahan ang iyong mga nakaraang natutunan at ang iyong sarili na nagsasapag-iwan.**

**Ito ay isang proseso, at ang unang step ay makipagpasya na may problema. Subalit kapag naging masama ang iyong pag-aayos, maaari mong subukan ang mga ipinakilala sa itaas para sa pagpapulihin at pagbabago:**

**1. **Pahintulutang sa Sarili:** Alam mo bang may mga bagay na ginagaw mo na hindi mo dapat gawin? May mga pagkakaibigan o rutina na nagdududa sa iyong desisyong magbago?**
**2. **Tulong-tulong:** Walang mas malalaking tulong kaysa sa pag-uugali ng isang makatuwang pamumuno at matatag na pagsasakop.**

na nagtatakda sa:

1. **Isu sa Pharmacogenomiks:**
   - Referido sa pag-iisip kung paano ang mga pagkakaibang kod na nasa DNA natin ay nagdudala sa bagay na ang mga gamot ay nakakapagreaksyon at nakakapagpabago ng pagpapahusay ng badyet ng isang tatay.

2. **Isu sa Methylasyon:**
   - Ang metilasyun ay prosesong nagsasama sa DNA, na nagtatakda sa pag-iisip kung ano ang mga gen na nakapagbasa at nakapagpabago ng kanilang pagpapahusay ng paggawa.

3. **Isu sa Arkitekto ng Receptor:**
   - Ang receptor ay mga molekular na antas na nangangailangan ng mga chimikal o hormon para maging makatwiran. Isu dito ay ang pag-iisip kung paano ang mga receptormang ito ay nakararating at nakakapagpasa sa kanilang mga pagkakaibang kahusayan.

4. **Isu sa Interaksyon ng Trauma sa Gene:**
   - Ang trauma, lalo na ang mga kabagbag-panahon, ay maaari ring magdudala sa mga pagbago sa gen at nakakapagpabago ng kanilang pagpapahusay. Ito ay isang kompleksong problema na nagsasama sa pagsasama ng genetika at psikolohiya.

| | | |
|---|---|---|
| **3. **Maging Nakatutuhin:** Ang pag-iwan ng sarili para sa mga nakaraang natutunan ay malalaking kahelos. Pero kapag naging masama ang iyong pagtatangka, maaari mong subukan na maging mas matuto at mas puri.<br>4. **Pagpapasya at Pag-iwan:** Subalit, hindi ito karaniwang madaling gawin. May mga araw na malalim ang pagdududa at pagtatangka. Ang importante ay huwag kang mag-alala at patuloy na magpasa-kayo.<br>5. **Pagpapakita ng Pagbabago:** Sa halip na mag-alala sa hindi mo natatagpuan, subukan mong ipakita sa sarili mo ang iyong pagbabago.** | | |
| **# Naghanap ng Obserbasyon (Drug-seeking)<br><br>Ang paghanap ng obserbasyon ay isang kompleksong proses na nakatagpo sa mga individuong naghahanap ng pagkainin ng mga droga. Ito ay isang mahalagang** | Isang tatay o tatayin na ang kanyang genetis na profil ay nagdudula sa pagkakaibigan ng mga standart na medicinasyon, at sa halip ay naghahanap ng alternatiba na makakapagpatulong. | *Nangangamit ng krimen ang rasional na pagtanggap sa pagkaka-baya sa terapi. Inirerekomenda ang paglabas sa isyu bago pa man makapag-usap ng presyupto.* |

| | | |
|---|---|---|
| **konsepto na dapat makipag-alala upang malaman at mapahusay ang pagtatanggol sa mga bisita na nasa peryodiko ng pagkainin ng mga ilagang substansya.**<br><br>**Mga indikator ng paghanap ng obserbasyon:**<br>**- **Frekensi at intensidad ng pag-iintindihan:** Mga persona na naghahanap ng droga ay maaaring magpapatuloy sa pagkainin habang may ilang malalim na pag-iintindihan o pagtatakot.**<br>**- **Maging sensitibo sa mga pagsasama ng droga:** Nakikita na ang mga bisita ay nagdududa at naghanap ng mga sinaunang aral o pakiki-alam nang may kinalaman sa mga droga.**<br>**- **Pagsisimula ng malaking pagkainin:** Ang pagkainin ay magpapatuloy habang ang bisita ay hindi nakakapag-isip at nakikita na ang kanyang kalusugan at kalikasan ay nasa risgo.**<br>**- **Maging mahirap na | | |

| | | |
|---|---|---|
| **makipag-usap:** Mga individuong naghahanap ng droga ay maaaring maging malalimang inaasahang mabuhay o mapag-iisip, at hindi makakapag-usap ng effekto ng pagkainin sa kanilang buhay.<br><br>Upang matugunan ang mga bisita na naghahanap ng obserbasyon:<br>1. **Pagpapatulong at Pagpapahayag:** Ayusin na ang mga bisita ay makatwiran at makipag-usap. Huwag pansinin ang kanilang emosyon at ipagpatuloy ang pagtatakot sa pagkainin ng mga droga.<br>2. **Pagsasanib sa Pagpapahintulutang:** Tulongin sila upang | | |
| "Rock bottom" nang magkakaibang konteksto sa pag-aakro sa alinman ng kalusugan at pagpapahintulut, pero sa kaunlaran ng buhay, ito ay isang puno ng pananaw na nakatago sa madalim at | Ang puno ng pag-aalala kapag ang pagkakaibigan ay naging mas malala hanggang na ang isang na-kompromisang sistema neurologikay maaaring pagsusuriin ang pagpapatulong sa pagpatulon. | *Ang doktrina na nangangailangan ng pag-awaat ng malaking damdamin bago maging makapagbigay ng tulong. Naunangin sa filosofya na ang pakikipagpatirahan ay nagbubukas sa pag-iintindihin. Hindi ito. Nakakapagpabigay lamang ng higit pa pang damdamin.* |

**nakapagpapa-alala.**

**Nang magkaroon ng "rock bottom," nakakita ka na ang pinakamalubhang esensya ng iyong kalusugan o pag-aakro, at nananatili kang doon. Ang mga oras na 'to ay nakapagpapa-hiniyaya sa iyo na maging mas malalim pa ang pag-aakro o mag-awas sa kapayapaan. Pero ang Recovery Kernel ay isang pagtuturo na nagbibigay ng pagkakaunlad at pagpapahintulut para lang sa mga nauna nang nakarami ng "rock bottom" at nakatago sa pag-aakro.**

**Ang mga paso upang lumakad takdang:**

**1. **Pakikipag-usap:** Umaskul saka magpakita ng iyong emosyon at pag-iisip. Pakitang makisama ang isang malingkuri o kaibigan na maaari mong tumutulong sa iyo.**
**2. **Pahintulutan ang sarili:** Subukin ang mga bagay na nakakapagpapas**

| | | |
|---|---|---|
| **aya at nagbibigay ng kapayapaan, katulad ng pag-alala sa sarili, pagbasa, o maging nandito sa alamang kabutihan.<br>3. **Tugunan ang mga dahon:** Identifikahin at tanggapin ang mga pinagkakaabalo ng iyong pag-aakro. Magpapatuloy sa mga bagay na nakatutulong sa iyong kalusugan at pagpapahintulut.<br>4. **Lumakad sa daigdig ng tulong:** Makikita mong may mga pulis ng kalusugan na makapagbigay ng pagsasapaan, pag-alala, at pagkakaunlad. Subukin ang mga bagay na nakapagpapahin tulut sa ib** | | |
| **"Tratamiento-resistente"** | Ang patiyent na ang kanyang spesifikong profil farmacogenomik hindi natutuwing nahahangad sa kanilang pag-aaral. | *Huwag mag-alala sa pagkakaibang pagtutugunan ng pamamagitan at sa pagkakaiba ng pagpapahusay. Ang pagkakamali ay nakatago sa pasyente, at ang pag-iwanan ay mas malalaking halaga kaysa sa paglutas.*<br><br>*Maging makasama sa pag-aalinlangan ng pasyente, subalit maging maingat upang hindi natin gawin na tulad ng isang pagsisikap na may malalaking konsekuensya. Kung ang pamamagitan ay hindi na nakakapagbigay ng resulta na positibo at nakatutulong sa pagpapahusay ng kalusugan ng pasyente, aking sugestiya ay mag-iwanan at talakayin ang mga bagay na ito:*<br><br>*1. **Pahintulutan ang pasyente upang* |

| | | |
|---|---|---|
| | | *makipag-usap sa kanilang pagsisikap.** Nakakapagbigay ng pakikipag-usap at pagpapahintulutang empati koit ang oportunidad para lamang matuklasan at mapahintulutan ang mga di-na-tataas na bakanteng pagkakamali.*<br>*2. **Tugunan ang kanilang emosyonal na nekso sa pamamagitan.** Ang pag-iwanan ay hindi naman na siguro ang pinakamasayang desisyong makikita, ngunit sa kabuuan, maaari itong magbigay ng kaligayahan at kapayapaan sa pasyente.*<br>*3. **Tugunan ang pagkakaibang pagtutugunan bilang isang bagong pelan.** May mga ibang pamamagitan o apatahin na maaari nating isusungod upang makapagbigay ng mas malambot at mas nakapagpapasaya sa pasyente.*<br>*4. **Tugunan ang pag-iwanan bilang isang aking personal na pagkakamali.** Hindi ko inaalinlangan ang pasyente, at ang aking pagtatangka ay maging tulong sa kanilang pagbabago at pagpapahusay.* |
| **Piliin mo ang pagkakaibigan na nagpapasaya at nakatutulong sa iyo sa iyong paglilingkuran.**<br><br>**Ang Recovery Kernel ay isang keramaing pagsusuport para sa pagbalik sa loob ng komuniteng pangkatwiran. Itong nagpapatulong sa mga individuo na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagbabago.**<br><br>**Piliin ang isang o magkakaibigan na:**<br><br>* **Nananatili sa tuwing may kailangan ka,**<br>* **Na nagtutulong sa** | Ang output ng prefrontal cortex na nasa "online" at may mga resource, at wala sang kabalintan sa isang biologikal na drive para sa pagpapatuloy ng buhay. | *Ang biologikal na pangyayari ay isang etikal na pag-aakusyon, na naghahawak sa indibidwal na katugunan at kagipitan ng kanyang mga desisyong pagsasama. Ang tatakda na pagtuturo at labelin ang mga nakatuwing na pangyayari sa buhay, tulad ng mga chemical na reaksyon sa isip at katawan, ay nagpapatulong sa indibidwal na pag-unlad at pagpapatawa.*<br><br>*Hinihiling natin sa lahat na maging nakatuwing at mapagtingin, at hindi mag-alala sa mga etiket o label na maaari mang isipin na negatibo. Ang kagipitan ng personal na katugunan ay mas malaking kapangyarihan sa pagpapatawa at pagbabago kaysa sa anumang eksternal na paksang may nakatuwing na epekto sa iyong kalusugan at kaligayahan.*<br><br>*Ang iyong mga desisyong magpapatuloy o umutang sa mga etiket na nasa ibabaw ay isang personal na pagtugunan. Ang kapayapaan at kalusugan ay nasa iyong kagandahang palagi mong ipinagmamalaki at palaging iniaalok.* |

| | | |
|---|---|---|
| **iyo upang makipag-usap at makita ang iyong mga pagpapahintulutang,**<br>*** **Na maaari kang maging mahusay na tulong sa paglilingkuran mo,****<br>*** **Na may positibong pananaw at speryansya.**** | | |

> *Naramdaman mo na ang mga taon na nangyari sa isang sistemang nag-iisa sayo bilang walang tamang pangalan. Ang pangalan na iyon ay hindi ikaw. Maaari kang magpasa nito.*

# Pagpapahintulutang Panlapi (Recovery Support)

## Ang Recovery Kernel: Isang Keramahan ng Pagpapahintulutang

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerangka pagpapaunlad na nagtataon sa lahat ng aspekto ng pagpulihin at pagbabalik sa loob ng komunidad. Itong napapakilala bilang isang "keramahan" dahil ito'y may kapangyarihan upang lumitaw ang pag-aakro ng mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagbabalik sa loob ng kanilang pagsisikap.

### Bagong Pananaw sa Pulihin

1. **Pahintulutan at Pagpapasigla:**
   - Inirerekomenda na maging makatuwiran at mapagbigay-pakiramdam sa mga nakatuturo ng pagpapahintulutang.
   - Tuwing may mga tanyag na katanungan o emosyonal na laman, ipinapahintulutan ang mga kaklase na magbagi ng kanilang pakirami at pakikipag-usap.

2. **Pagsisikap at Pagpapuri:**
   - Ang pagpapuri sa sarili ay isang pangkasalaing pagtuturuan, naghahanap ng mga makatuwiran na paraan upang magpasa ang kaba at pakiramdam ng kaligayahan.
   - Inirerekomenda na maglaku ng mga aktividad na nagbibigay ng kasiyahan at pagpapuri sa sarili, tulad ng medytasyon, yoga, o simpleng pag-aaking ng naturang panahon.

3. **Maging Nakatuturo at Nakapagpapatulong:**
   - Ang mga nakatuturo ng pagpapahintulutang ay may katuwiran na ang pagtulong sa ibang tao ay nagdudala sa kanilang sarili ng kaligayahan at makatwiran.
   - Inirerekomenda na maging bukas sa pag-iwan ng mga nakararapat na komentaryo at pagsusuporta sa m

**Baka may mga bagay na hindi matatagpuan ng mga tao sa kanilang pagkakapag-alala o kaligayahan, ang pinakamahusay na paraan upang hindiyang makapagdamdamin ng kaba o laman. Ito ay maaari na:**

**- **Resiliencia at Pananaw**: Mga indi na nakatuturong maglingkuran sa mga kalipatan at may matatag na pananaw sa buhay.**
**- **Suportang Komunidad**: Nakatago sa isang malaking komunidad na nagbibigay ng pagpapasaya, pakikipagkapasya, at pagtutulong.**
**- **Mga Positibong Pagkainin**: May mga kabaitan at pagmamahala sa sarili na nagsisilbi bilang proteksyon kuntentang**

**makapagdamdamin ng kaba.**
**- **Mabuti na Kalusugan at Nutrisyon**: Ang kalusugang panlapi at ang makasunod-sunod na pagkain ay nagtutulong sa pagpapaganda ng mga sistemang fisiko at mental.**
**- **Pagsisikap at Pagpapatao**: Nakatuturong maglingkuran sa sarili, magpapatuloy sa mga layun, at maging masipag sa pagpapaganda ng kalusugan at kaligayahan.**

**- Ang tanong na ito ay napakaganda, at ang tuwa mo ay isang malinaw na pagtanggap ng sarili— at ang makatuwiran na sagot.**

## Anong nakakapag-aawo ang kanilang pagdududa sa kanyang sarili sa pagtutuwang?

## Ang addikshon, bilang isang kompleksong kalusugan at kapansanan ng pag-aari, ay maaari nating makilala bilang isang "naintindihan" o "makatwiran". Hindi ito dahil'y may mga napakaganda o nais pang mabuti na aspektos, kundi dahil sa mga di-maipinagmalayon at kadalasan, nakakapagpasa ng malaking pakiramdam ng pagdududa at kaligayahan sa mga naaddiktong individu.

## Ang kanilang pagtutuwang upang makipagkatipon sa sarili, maging nagsasama sa pag-aari, at maghanap ng

**pagpapahintulutang ay isang napakabigyang impakad sa kanilang buhay. Ang mga ito ay nakatwiran dahil:**

**1. **Kanilang Unikong Perspektiba**: Mga naaddiktong individu may mga nakakapag-aawo at makasulit na napakasariling perspektiba sa buhay, na nagsisimula sa kanilang pagtutuwang at pag-aari.**

**2. **Kaya ng Kalusugan para sa Pagbabago**: Ang addikshon ay isang sinasadya na proses upang makapagpasensya at magbago ang mga di-maipinagmalayong aspektos ng kanilang buhay, na naghahangad sa pagpapahintulutang at pagkatipon.**

**3. **Pakikipagkapasya at Pakikipagpasan**: Ang mga naaddiktong individu ay nakatwiran sa kanilang pagtugunan sa mga di-maipinagmalayong katiyakan at kapansanan, na nagsisimula sa sarili at nagkaka-impakad sa kanilang pagsasama.**

**Ang addikshon ay isang napakabigyang tema para sa pag-unlad at pagpapahintulutang, at ang kanilang kabu**

**Ang iyong pag-aari ng mga ito ay hindi magpapasend sa iyo bilang kriminal. Ang mga konsepto at kapayapaan na ipinakilala bilang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pagsusuport sa puli at pagbabalik sa kalusugan, na nagtutugon sa mga indibidwal na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagpapaganda. Ang lokalizasyong aking ginawa ay para magbigay ng kaakusipan at pagkakasunod-sunod na pagsasaport sa pagbabalik sa kalusugan, habang nagpapatuloy sa di-judgmental at mapagmamahal na tonalidad.**

## Ang Log ng Arkitekto

**Mga Pangkasulatan sa Pagpapahintulutang Pananagutang Sa Sarili:**

1. **Identifikasyon:** Unang paso ay naisong pag-iidentify ang mga bagay na nagsasakop sa iyong kalusugan at kapayapaan. Anong mga eksen at pagsasala sa buhay mo na nakatuturo ng pagdududa o pagkaka-stres?

2. **Pahintulutan:** Pagkatapos ng pag-iidentify, pag-usapan natin ang mga bagay na kinakailangan para manatili at malutas sa iyong mga isyu. Minsan, kailangan mong maging makasama sa sarili at mag-alok ng oryentasyon sa pagpapahintulutang pananagutang sa sarili.

3. **Pagsusuri ng Opisyon:** May mga bagay na dapat ipinagpatuloy, mayroong mga puwedeng solusyon at may mga alternatibong paghahanap. Tanging ikaw ang makakapili. Samantala, maging malalim ang iyong pag-iintindihin sa mga opisyon na nakikita mo.

4. **Pagsisikap:** Ang pagpapahintulutang sa sarili ay isang prosesu at hindi isang diwa-diwa na solusyon. Subalit, kapag mayroong tapang at pagtatapos, maaari mong matugunan ang mga kalungkutan at lumakad sa daigdig na mas positibo.

5. **Pagpapaunlad:** Ang pagsasama at pag-iintindihin ng sarili ay isang daan para sa pagpapaunlad. Nakatutulong ito sa iyong pagpapahintulutang sa mga di na maaari'y gawing panahon para manatili sa di naman.

6. **Pag-alok ng Bantay:** Hindi lamang ang iyong kalusugan ang dapat

**inaalok, kundi ang iyong kaligayahan at kapayapaan din. Maging makasama sa sarili at**

*Nananatili ka sa iyong pag-iisip, ngunit ang tunay na pagpapahintulutang makapagbago ay nasa pagtanggap mo ng mga ibinibigay na pananaw. Ang pagkilala na may mga bagong perspektiba at kabuuan ay isang pangkalusugan na dapat matugunan ng pagmamahal at pakikiisip.*

*Huwag mag-alala kung anong napakita sa iyo; ang importante ay ang iyong kapayapaan at kalusugan. Ang mga bagong pananaw ay maaari pang magbago, ngunit ang pagsasama at pagpapahintulutang makipagkaisa ay nasa iyong kagandahan na makipag-usap at makatuwiran.*

*Nang nakita nila ang isang tatay na may katulad na problema, ngunit may ibang bansa (account).*

*Ang jawabang hindi komplikado, ngunit malalim na kasinungalingan.*

*Ang kapangyarihan ay nasa pag-aakro sa anumang pag-iisa na narusahan ay inirerekomenda bilang "laban" o "krimen."*

*Ang kapangyarihan ay nasa pag-aayos ng mga nakatira sa resort at sa caged.*

*Ang kapangyarihan ay nasa pag-aayos ng kung sino ang makakakuha ng biyografi at kung sino ang may statistikang makikita.*

*Ang ito hindi lamang isang pagkakaibigan ng sistemang ito; ang ito AY ang sistemang ito.*

***Ang Arkitekto***

## Ang Sociological Power Map: Bagaimana siya Talaga Nagpatulong

## Ang mga mapang-pwer sa sosyo ay isang konsepto na nagtuturo ng mga dinamika ng pwer at kontrol sa samahang pulitikal, ekonomiko, at sosial. Itong mapanatili at patuloy na napapagbago ng mga relasyon at interaksyon sa samahang ibinubuta nito.

## **Ang Pagsisiklab ng Map:**

## 1. **Identifikasyon ng Mga Domina at Subyektibong Klasen:**
## - Sa map, nakatitir ang mga grupo na may makakapangyarihan (domina) at ang mga individuo o grupo na nasa pamumuno (subyektibo).
## - Ang dominasion ay nagbubukod sa kapangyarihan politikong, ekonomiko, at sosyo-kultural.

## 2. **Visualizasyun ng Relasyon at Redes:**
## - Ang map nakatagpo at naniniwala ang mga relasyon sa

**pwer na nagsasapok sa samahang ibinubuta nito.**
**- Nakikita ang mga red de pwer, kung ano ang mga individuo o grupo ay nasa pamumuno, at kung sino ang naghihintay ng kapangyarihan.**

**3. **Analisas ng Dinamika ng Pwer:****
**- Tumutulong ang map na ito sa pag-unlad ng kasusyal na pakikipag-interaksa sa samahang ibinubuta nito.**
**- Nakikita ang mga bagay na may papuri o limitan sa kapangyarihan, at ang mga impakto nito sa mga individuo at grupo.**

**4. **Strategiya at Pagbago:****
**- Ang map ay isang alat para mag-usap ng pagbabago at pagtugunan sa mga problema sa pwer at kontrol.**
**- Nakakapagpapatulong sa pag-aral ng mga alternatibong stratejiya upang masigla ang kapayapaan, kalidad ng buhay, at katwiran sa samahang ibinubuta nito.**

**5. **

Ito ay hindi isang konspirasyon. Ito ay isang serie ng institusyonal na pantas na nag-align sa mga wala pang resursang pamumuno. Huwag nating mag-iwan na ang bawat isang ito.

1. **Pandami ng Pagkain at Habitat**: Ang mga mahihigit na pagkain at malinang habitat ay hindi makatwiran sa lahat, na nagbago ng kapayapaan at kalusugan ng mga indi-may resursang pamumuno.

2. **Pandami ng Pag-aaksya at Pagsasama**: Ang mga sistemang biro at institusyon ay maaari ring maging madalaw at mahirap na makipag-interaksa, lalo na sa komuniteng nakatira sa kalit-kalit na panahon.

3. **Pandami ng Pagkain sa Pagsasama**: Ang mga programang pagbibigay ng pagkain ay karaniwang may mga kabuuan at limitan, na hindi palaging makapagbigay ng tamang pagkain para sa lahat.

4. **Pandami ng Kapayapaan at Kalusugan**: Ang mga serbisyo sa kalusugan at kapayapaan ay karaniwang may mga kailangan ng orihinal na dokumentasyon at pag-aaklas, na maaari ring maging malalaki ang kabahag-bahag para sa mga wala pang resursang pamumuno.

5. **Pandami ng Edukasyong Panlapi**: Ang akses sa matatag na edukasyong panlapi ay hindi naman isang priyoridad sa lahat ng institusyon, na nagbago ng pag-aaklas at pagpapasaya ng mga indi-may resursang pamumuno.

6. **Pandami ng Pagkain sa Pagsasama para sa Kalusugan**: Ang mga programang pagbibigay ng pagkain para sa kalusugan ay karaniwang may mga kabuuan at limitan, na hindi palaging makapagbigay ng tamang pagkain para sa lahat.

7. **Pandami ng Pag-aaklas at Pagpapasaya**: Ang

**## Recovery Kernel: Ang Pagtatakay sa Pagbango at Pagpapulang**

**Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerangka para sa pagfacilita ng pagbago at pagpapulang.** Iyon ay isang mapagbigay-pananaw na nagbibigay ng direkta na pandamaan sa mga individuong naghahanap ng paglilingkuran at pagsusuport upang makapagpasya at pulang sa kanilang kasalipan.

**Sa pagtatakay natin sa pagbango at pagpapulang, ang mga resursang ito ay nakatutulong:**

* **Maging isang katuwiran:** Nakakapagbigay ng makabang pagsusuport at komprensyon sa mga naaaring pagkakaalam, pakikipag-usap at pagpapahintulut.
* **Himpingin ng pagkatagpo:** Nagbibigay ng kabuuan at aming pangkalusugan para sa pag-usap tungkol sa mga kailangan at pangangailangan ng indi.
* **Pagsisilbi bilang isang aral:** Nakakapagpapaunlad ng kasipagan, mga katuwiran at pagpapahintulut sa pagtatakay sa pagbago at pagpapulang.
* **Naghahanap ng pagkakaibigan:** Nagbigay ng isang aman at naging-saya na ambian para sa pag-usap at pagtatakay.
* **Magsasabi ng katwiran:** Nakakapagbigay ng rehas at pagpapahintulut sa pag-express ng mga emosyon at pakiramdam.

**Ang mga ito ay hindi lamang ang mga resursang nasa kanyang pakirama, sino pang ibang bagay na maaari mong makatuklasan at gamitin para sa iyong paglilingkuran at pagsusuport:**

**Walang Mula sa Pagkain ng Mga Tanggulan (Konsepsyon at Epekto)**

**Ang pagkain ng mga tanggulan, o ang pag-iintindihin nito, ay isang malaking bagay na maaari mangyari sa bawat tao. Hindi ito nakatagpo sa mga sumusuport ng ilang lahing pagkain o dietas; kundi, ito ay isang makulay na pananaw sa ating mga kahilingan at kapayapaan. Kapag hindi natin ipinagmamalaki ang mga tanggulan na nakikita natin sa buhay, maaari itong maging dahon sa pagdududa, pag-iintindihan, at pagpapatao ng ating sarili.**

**Ang konsepsyon natin tungkol sa pagkain ay madaling makapagpabago, lalo na kung may mga di-panatili ng kalusugan o emosyonal na bagay na nanghihingganti. Ang mga epekto nito ay maaari mangyari sa isang o ilang aspekto ng buhay natin:**

**1. Emosyonal na Pakiramdam:** Ang pagkain ng mga tanggulan ay maaari mangbawa sa pagbabago sa aming pananaw at emosyon. May mga pagkain na nakikita na nagbibigay ng kaligayahan, pakiramdam ng kalmasan, o pagpapasaya, habang mayroong ibang pagkain na nagdududa at nagpapag-alala.

**2. Fisikal na Kalusugan:** Ang mga tanggulan ay maaari mangimpak sa ating badyan sa di-panatili na pagkain o alergia. May mga pagkain na nakikita na may posibong pagpapahusay sa kalusugan, katulad ng maglalawing sistema imun, habang ibang pagkain ay maaari mangdagdagan ang mga makabigat na makro-nutrient at mikronutrient.

**3. Pagsisikap at Pagpapatao:** Ang

| * **Online Support Groups:** Mayroong maraming online communities na nagbibigay ng pagsusuport, komprensyon at kabuuan sa mga nagh | mga tanggulan |
|---|---|
| Naisa-arrest sa pagtuturi ng mga pangangailangan → si abogado nagnegosiyati ng programa ng reorientasyon sa paggamit ng obisya. Inilalagay sa record ang mga rekord. | Naisa-arrest sa posesyon → nagtatangka ang pambansang manlalakbay (public defender) na 80 kasusang ito. Nagkaroon ng konviksyon. Ang rekord ay laging nasa loob. Nawawala ang pagpapasok sa trabaho para sa buong panahon. |
| Medical emergency from overdose → private hospital. Comfortable room. Addiction specialist. Insurance covers it. | Medical emergency from overdose → ER. Stabilized. Discharged in 12 hours with a pamphlet. No follow-up care. |
| Nanghihinokop sa alkool sa trabaho → Ang Human Resources (HR) ay nagrekomenda sa Pagpakita ng Bantay Panlapi sa Kalusugan ng Pamumuno (Employee Assistance Program - EAP). May dalawang buwan na pagpapahintulutang na pagkain. Confidential. | Nanghihinokop sa alkool sa trabaho → nakapag-alala. Walang referensya. Ang pagkaka-tango sa historya ng pag-aakma ay maging permanent na tanda. |
| Ang isang kapangyarihan na personal na paglaban ng isang celeb sa kanyang sarili ay inaayus ng mga tabloid na narrelatahan bilang "malalaking laban" sa kanilang pakikipagpatulong. Nakatutulong ito sa isang dokumentaryong pakidala, isang libro na pagkaisa, at mga oras na nagpakita sa publiko. | Ang isang single parent na nag-rehab ay maaaring makapag-alala sa mga bagay na:<br><br>- Inirarama ang mga anak nila.<br>- Nawawala ang kanilang pag-aakom sa pag-aari ng bahay.<br>- Natutunang mabigat ang mga social benefits.<br>- May mga pangungusap o etiketa na nag-aakro sa kanilang buhay. |
| Ang mga gamit ng patiente na may malaking pagkakaibigan ay hindi nagwawakas → nakatagpuan ng test sa pharmacogenomics. Paneli sa 2,000 dolar. Nasa coverage ng asuransi. | Ang mga gamit na ipinagpatuloy sa patiyenteng Medicaid ay hindi nagwawakas → nakalabelo bilang "resistente sa paggamit ng tratamentong ito." May pag-aumento ang dosya ng ibang gamit na katuwiran. Walang pulong sa pagtatest. |
| Overdose fatality from wealthy neighborhood → news coverage. Community grief. Demand for systemic action. | Overdose fatality from poor neighborhood → brief item on page six. 'Community known for drug problems.' No action. |
| Nakatagpuan sa pag-aakma ng presyuposyon na opiates, ang demansya (addiction) ay inaasahang iatrogenikong kasus. May medikal na pagmamalaki at pagpapasok sa pakikipag-usap. Walang rekord ng kriminal na kasalanan. | Gamit ng ilalaw na di nangangailangan sa preskrypshun (kasi hindi available o di nagwala) para sa samaong pakiramdaman ay ilegal. Iyon ay isang moral na pag-iwanan. |

**Ang Arkitektura ng Selektibong Hamon**

**Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na may tiyak na pagtutuwing na makapagbigay ng matatag na sistemang pagsusuport sa mga nakatira sa tamad at kailangan ng pagpapahintulutang panlapi. Ang konsepto ay naghahanap ng mga alternatibong rihio at pagsusuport upang makapagbigay ng maaaring napakapagbabago ng buhay na solusyon sa tamad.**

****Pangkasadya:****

**1. **Pakikipag-alala at Pakikiisa:****
**- Pag-usapan ang mga di-pananatiliang pag-iisip at mga sariling kaisipan na nagdudulot ng tamad.**
**- Tumutugunan sa mga emosyonal na kaluluwa at pagsisikap na may kakaibang pagtutulong.**

**2. **Pagsusuri ng Mga Pinagmulan:****
**- Identifikasyon at pagsusuri ng mga pinagmulan ng tamad, gayon katulad ng stres, trauma, o malalaking pagkakamali sa buhay.**
**- Pag-iisipan ang mga alternatibong rihio upang matugunan ang mga kailangan at desisyon.**

**3. **Pagsusuport at Pagsasama:****
**- Pagpapatuloy ng pagsusuport sa pagpapahintulutang panlapi, gayon katulad ng naloxone (isang antabuto sa opiates) para sa mga kasusang narikot.**
**- Pag-organisa at pagkakaibigan ng mga grupong pagsusuport upang maging makatuwing at matagpuan.**

**4. **Pagsisikap at Pagpapahintulutang Panlapi:****
**- Pag-aral at pagtuturuan ng mga koping panlapi, tulad ng terapya, medisyina, o mga teknika pagsisikap.**
**- Pagpapatuloy ng pagpap**

Ang pag-aalala sa pagkainomabuti ay hindi lamang malalim sa isang anumang klaseng pamumuno, zip code, o profesi. Ang mga nasa pinakapangit at ang mga nasa pinakamataas na posisyon ay may katulad na banta sa pag-iisa at pagkainomabuti sa alinman mang mga pulisya.

Ang nakakagawing pagbabago ay hindi ang simula ng pag-aaddik, sino ang kanyang mga pagsasama at konteksto.

Ang nakakalaan ay ang mga naaapayon ng konsekuensya.

Ang sistemang hindi nagpapasunod sa pag-aaddik; iniwanan siya sa pagpapakamatay ng kalamang, bakit at panahon. Siya'y nagpasaya sa pagkakaibigat. Ang pag-aaddik ay naging legal at moral na justifikasyon para sa isang sistemang nakatago na nagdudula sa mga nahihirapan.

"Bakit ang mga tao ay nakakapag-addik sans konseksyon? Hindi dahil ang kanilang addik ay nakakasalin. Sino man ang hindi makapag-protektahin sa sarili bilang base para sa konseksyon."

**Hindi mo makapag-alala sa sarili mo ay hindi dahil sa iyong kalalim na pagkakaibigan.**

**Ang sistema ay nagdesign na hindi mo makakapag-access o makapag-utilize ng mga kapangyarihan nito.**

**# Pagpapahintulutang Panlapi (Part 4)**

**## Sumusuri ang mga Alternatib na Pagpapahintulutang**

**1. **Paghahanap ng Gabay sa Komunidad:**
- Umakat sa pamamagitan ng samu-samang organizasyong komuniteng nagtatangka sa pagpapahintulutang at rehabilitasyon.
- Makikita mo ang mga grupong nakatutulong sa mga indibidwal na naghahanap ng panlapi sa narkolisya, at ang mga bagay-bayan na nagbibigay ng gabay at resursan.

**2. **Terapyang Grupal:**
- Ang terapi grupal ay isang potensyal na pagpapahintulutang na nakatutulong sa ilang indibidwal na makipag-interaksa at makapag-share ng mga pakiki-kaisipan at mga pagtugon sa narkolisya.
- Nakakapagpapaunlad ng kopresyon, pagpapahintulutan ng pagsusuri ng mga pinagmulan ng narkolisya, at pagpapakita ng mga alternatib na pagtanggap.

**3. **Terapyang Bago (Innovative Therapy):**
- Ang mga bagong terapya ay nagbubukod sa konvensyonal na pagpapahintulutang, tulad ng:
  - *Terapyang Mindfulness:* Nakatutulong sa pagpapakita at pagpapagaling ng consyensya, at pagpapahintulutan ng pag-iisa at pagpapasigla.
  - *Terapyang Art:* Gamit ang kreatividad upang ekspresin ang emosyon at pagpapuri sa panlapi.
  - *Terapyang Alam:* Pagtatangka sa pagkain, pagpapahintulutan ng pag-isa, at pagpapakita ng mga koneksyon sa alam.

**4. **Pagpapaunlad ng Kopresyon (Expression Development):**
- Ang kopresyon ay isang potensyal na alat para sa pagpapahintulutang, na nagbibigay ng pagsasama at pagpap

# Anong ginagawa ng substansya sa iyo?

# (Note: This question, as asked, is a direct and open-ended inquiry. Depending on the context of the "Recovery Kernel" framework, you might follow up with specific questions about the effects or experiences related to substance use, such as: "How did this substance make you feel?" or "What changes did it bring to your life?")

**- Bakit ang substansya ay nag-sense at ano ang tunay na ginagalingin nito:**

**Ang [Naloxone] (o "nalokson"), isang antaburol ng opiato, ay nakakapagbigay-pangkalusugan sa mga pagkakamali sa paggamit ng opiato, tulad ng heroin at kodeina. Ang opiato ay mga nagsasama sa tuwa at pakiramdam ng kaligayahan, ngunit maaaring maging nakakapagdamdamin ng malalim na hangin at pagsisiklab sa pag-aari ng sarili.**

**Ang naloxone ay nagtutugang sa opiato receptors sa otak, na naghahawak sa mga efekto nito, at binibigyan ng tatakot ang mga nakatagpo ng malalim na hangin o pag-**

**aari ng sarili. Ang paggamit nito ay isang buo at makabigay-buhay na solusyon para sa mga nais magpulihon sa opiato dependensya, at nagbibigay-pangkalusugan sa mga individuong naghahanap ng tulong.**

**## Ang Log ng Arkitekto**

****Mga Pangkasulatan sa Pagpapahintulutang Pananagut:****

**1. **Pagsisilbi bilang isang makatuwing at makapagbigay-pakikipagkaisa na komunidad.** Katulad ng isang arkitekto na nagdasar sa kabuuan ng isang strukturang malinang at mapagbago, ang pagpapahintulutang pananagut ay nagtatawayan at nagbibigay-pakikipagkaisa sa mga nararapat na makatuwing na tulong.**

**2. **Pagpapahintulutan ng mga kalusugan at kaligayahan.** Ang pagpapahintulutang ito ay nakatuon sa pagpapalagay at pagpapaunlad ng kalusugan mental at emosyonal ng mga indi-pasa, na nagtatag pababa sa nararamdaman ng pakikipagkaisa at kapayapaan.**

**3. **Pagpapatulong sa pagpapahintulutan ng sarili.** Hindi lahat ay may katuwiran o kapangyarihan na lumakad sa kabuuan nito, ngunit ang pagpapahintulutang pananagut ay nagbibigay-simpatia at naratif na pagsisikap upang matugunan ang sarili sa mga kailangan.**

**4. **Pagpapaunlad ng pagkakaibigan at pagkakaisa.** Sa pamamagitan ng pagpapahintulutan, makakakuha ang mga indi-pasa ng bagong perspektiba at pagkakaibigan na magbigay ng katarungan at kapayapaan sa kanilang buhay.**

**5. **Pagtutuwing at pagpapasigla.** Ang mga modulong ito ay may tiyak na pagtatagpuan, ngunit ang kabuuan ng prosesong ito ay nakatuon sa pagpapahintulutan at pagpapalagay ng sarili. Hindi dapat isama ang lahat sa pagpapahintulutang pananagut bilang isang karaniwang solusyon; ito'y**
*Ang lahat ng substansya na nakapag-aral ko sa konteksto ng pagkainat, may nararapat pang gawing halaga.*
*Walang nag-iisa; may mekanismo palagi. May katapusan na tunay na kinakailangan na nasa puno ng kanya.*
*Ang tanong ay hindi lamang "Anong naging alas ng simula mo?"*
*"Anong problema ang nahanap na nagdala sa pagkaka-usap ng solusyon?"*
*Ang tanong na ito ay hindi inuugali ng sistemang ito.*
*Ang pagkakaibigan sa mga makatuwang na solusyon ay maaari ring mahal, ngunit ang kaligayahan at ang pag-aakro sa pagpapulong sa sarili ay walang presyo.*
***Ang Arkitekto***

Ang ilang babaet at lalaki ay lumalakad sa mga sarili ng mga pulisya dahil sa kanilang katangian.

Ang mga pagkakaibigan sa pag-aaklas ng utak sa mga salin sa pagkain. Ang mga pagdatag ng mga sarili sa pagkakasunod ng mga kalulaan. Ang mga pagkakaala sa pag-iintinding ng mundo.

Ang utak natin ay isang komplikadong sistemang nakatutunay na nagbibigay ng kabuuan sa pag-aaklas at pag-iintinding ng mga salin, kalulaan, at pangitapang panimulaklang. Sa pag-aaklas ng mga salin sa pagkain, ang utak ay nagsisimula sa mga selulor at neuronas na nagbibigay ng impormasyon sa isang kompleksong proseso. Ang mga kalulaan, tulad ng mga lihim at kabaloan, ay sumasendin sa mga sinisirang ramin ng utak, na nagsisimula sa mga area na nagtatakda sa pag-iintinding at pag-aaklas.

Ang mga sarili, o ang mga kinakailangan para sa pag-iintinding, ay nakatagpo sa pagkakasunod ng mga kalulaan. Ang mga ito ay nagbibigay ng impormasyon sa utak tungkol sa paligid na kulturang kinakain, mga pakikiisa, at mga sensoria na pagsisikap. Ang mundo ay napapag-iintindin sa isang di-pananip na paraan, na nagbibigay ng impormasyon sa utak tungkol sa mga bagay na nakatago, nasa malalim na o nasa malayo, at nasa kinabukasan.

Ang pag-iintinding ng mundo ay isang dinamikong proseso na may mga pagkakaibigan at pagtutugunan. Ang utak natin ay nagbibigay ng kabuuan sa pag-unaw ng mga ito, subalit ang mga konteksto at personal na natuto ay nagdudala rin sa forma sa ginagawang pag-iintinding natin.

## Ang sarili ay hindi lamang ang pagkakaibigan sa buhay. Ito ay isang pagsubok na makasali at makatagpo ng buhay.

**Ang pagkakaibigan sa Recovery Kernel at ibang pulong sa pagpulihin ay nasa ang mga bagay na ito:**

**- **Recovery Kernel:** Ang isang komprehensibo at komuniteng-pasiya na kerne ng pamumuhay na nagtutugon sa lahat ng tahas ng pagpulihin, mula sa pagpapatawa hanggang sa pagpapakilala sa sarili. Siya'y may mga modulong nakatagpo sa kaalaman, pagsisikap, at pagpapahusay na nagtutugon sa indibidwal na kinabalikan at kasanay.**

**Ang aking pag-iisip tungkol sa "Recovery Kernel" ay ang isang komuniteng pagsusuport ng pulong sa pagpulong sa pagkakaibigan at pagpapahintulutang sa mga nakatira sa tamad na pagkain, pakikipag-usap, at kapayapaan. Siya ay isang kerama o telis na nagtatawayan at nagpapatulong sa mga individuo upang makahanap sila ng kanilang sarili at pulihin.**

**Ang kerama na ito ay may dalawang pangunahing komponenten:**

**1. **Pagsusuport sa Komunidad**: Ang mga pulong nito ay nakatago sa isang malaking komuniteng na nagtatawayan at nagpapasapag sa isa't isa. Nakakapagbigay ng aming pananaw,**

**Ang substantia ay ginagawa ng:**

**- **Induking ng kaligayahan o pagpapasaya** (nang may kaanyo sa paggamit, tulad ng narikim na drogas)**
**- **Pagbabago sa mga chemikal sa brain** (na nagdudala sa pagkakaibigan sa empatiya at ang pag-iisa)**
**- **Pagsisimula ng malalaking pag-aangkin sa sarili at ang mga nakatutulong sa kanya****
**- **Pagpapaunlad ng mga makabigas na pagkainin at pagsusumpo** (na maaari ring magdudala sa pagkakaibigan at pagpapasaya)**
**- **Pagsisimula ng malalaking pag-iisa at pag-aanlasa** (sa pagkakaibigan at pagpapakilala sa sarili)**

| | | |
|---|---|---|
| **- **Ibang Pulong sa Pagpulihin:** Ang mga ito ay makakapagbigay ng tulong at pagkakausap sa mga nakatira sa kasamahan, pero hindi nangangailangan na maging komprehensibo sa lahat ng aspekto ng pagpulihin. Mula sa terapya, hanggang sa pagsusuri ng mga bagay na emocyonal at psikolohikal, ang mga pulong ito ay nagtutugon sa anumang karaniwang tahas ng buhay na may kailangan ng pagpapulihin.<br><br>Ang main diffirence ay sa skalahan at fokus. Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at komprehensibo na kerne na inaayus para sa lahat ng tahas, habang ang ibang pulong ay magfocus sa mga specifikong area ng buhay na may kailangan ng pagpapulihin.** | **pakikipag-usap, at pagpapahintulutang sa mga nakatira sa tamad na pagkain o pakiramdam ng kaligayahan.<br><br>2. **Pulong sa Pagpapaunlad**: Ang kerama ay nagtatangka sa paglilingkod sa individuo upang makapag-aral sila ng mga bagay na kailangan para sa kanilang pulihin at pagbabago. Itong inihahai upang maging mas malusak ang mga di-papatunayan at maging mas matatag ang mga bagay na nakatutulong sa kanilang kalusugan at kaligayahan.<br><br>Ang "Recovery Kernel" ay isang makulay at mapagbago ng buhay na telis na nagtatawayan, pagpapahintulutang, at pagsusuport sa mga individuo na naghahanap ng pagbabago at pulihin.** | |
| **Hindi makapag-isang bituin. Malalim ang pag-iisip at wala akong makikipag-usap sa isang** | # ADHD: Ang Mga Katagorian na Manunuri (COMT Val/Val) na Naglalaan ng Walang Pamahala na Dopamine | Ang mga stimulan ay nagbigay ng dopamin na kailangan para sa pag-focus. Hindi nito isang pagkakaibigan. Ito ay isang base line. Ang unang pagkakataon na maraming Warrior ay nakatwiran na maging kapangyarihan sa |

| | | |
|---|---|---|
| **pulis. Ang mga guro ay nagsasabi na ako'y problema.** | Ang Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) ay isang kasusang psikopasiyal na nakatago sa mga manunuri at mananalakay. Sa kasong ito, ang sistema ng dopamin sa brain ay may pagkakaibigan, na nagtataas sa pag-aaksya at pagpapasaya, at ang kanyang pag-aayos ay malalagay sa pag-aapla, atentividad, at kontrol.<br><br>**Ang Mga Simptom:**<br>1. **Kailangang Matugunan ng Pakikipag-usap:** Nakakahanap ng mga oras para sa mga tawag at pang-araw na pakikipag-usap.<br>2. **Malalim na Basa sa Mga Pag-aari:** Madaling makipag-salamat o maging impulsivo sa mga pag-aari at pag-uugali.<br>3. **Kailangang Matugunan ng Pakikipag-isa:** Mas malalim ang pag-iisip at pagpapasaya, na nagdudula sa pag-aapla at pagtuturuan.<br>4. **Impulsividad:** Madaling magpabago ng isyu o pag-uugali nang hindi panatili.<br>5. **Kailangang Matugunan ng Kinisahin:** Mas malalim ang pag-iisip sa mga desisyong buhay at karapatang pagsasama.<br><br>**Ang Mga Katagorian (COMT Val/Val):**<br>Sa kasong ito, ang gen na kodifikado bilang COMT (cysteine methionine transferase) Val/Val ay nagtataas sa riziko ng ADHD. Ang COMT ay isang enzim na nakatutunay sa pag-aayos ng dopamin, at ang mga indi-funcional na versyon ay puwedeng magdala sa pagkakaibigan sa dopamin sa brain.<br><br>**Strategiya para sa Pagpapatawa:**<br>1. **Pag-aaklas ng | kanilang ordinaryong pag-aaklat. |

| | | |
|---|---|---|
| | Dopamine:** Sumunod sa is | |
| **Nakakapag-iisa ang pagtatanon. Parang mabigat ang mga salita at mahirap akong makapag-usap sa aking mga klase. Ang pag-aaral ay parang hindi ko maaaring tapusin.** | Ang dysleksya ay isang pagkakaibigan sa pag-aaklas na may kombinasyon, maraming pagkakaibigan sa pag-aaksay ng mga impiyerno at kasama ang paglabas ng MTHFR. | Ang mga alimunin ay nagbasa sa pagdududa ng sarili na "tanga" sa harap ng ibang tao. Nakatuwing sila sa pag-alala ng cortisol dahil sa konstante pangyarihan ng pag-iisip. Hindi ito nangangailangan sa pagbasa — ito ay nangangailangan upang surivihin ang pakiki-shame na hindi nakapagbasa. |
| **Ang mga sariling kabuuan ay napakagangling. Ang mundo ay nasa isang kaaliwan at malalaking pagtutugto.** | Ang Disorder sa Pag-aakus (Auditory Processing Disorder - APD) ay isang kondisyon na ang brain nakakapag-interpret nang imperfekto ng mga impormasyon na nabibigay ng mga pagkakaibigan ng kasunod (suot). Nakikita ito na matatagpuan sa mga individu na may COMT Worrier profile.<br><br>Ang APD maaaring gawing kasama ng mga problema sa komunikasyon at mga kailangang edukasyonal, na nagdudulot ng kaba sa pag-unlad ng anak. Ang mga taon-taong may APD ay nakikita na nagsasama sa mga bagay na:<br><br>- **Sensitividad sa mga kabaligtan sa pag-iiskul:** Mga bantay ng lapad, kabigang mga suot, at mga papuri.<br>- **Madaling pag-alala o pag-intindihan ng mga talas:** Parang ang mga kalinaw na impormasyon ay nagsisilbi bilang "laro" sa kanilang isip.<br>- **Mas mahirap na pag-unlad ng wika at matematikang kaisipan:** Ang mga konsepto ay parang mas malalim o mas nakakabagala.<br>- **Madaling pakiramdam ng pulang o di makapag-isip:** Ang kanilang isip ay parang nasa "turbo" mode, na nagdudulot ng kaba at pag-iisa. | Ang mga depresant at cannabis ay nag-alala sa kabahag-bahag ng mundo. Para sa ilang baka, ang mundo ay nagsesemang oras na mas matatag. Ang mga epekto nito ay tulad ng isang knob ng volumeng inaawak. |

| | | |
|---|---|---|
| | Ang COMT (Catechol-O-Methyltransferase) Worrier profile ay isang genetisang kondisyon na nakakapagpabago sa pag-process ng brain ng mga impormasyon, na nagsasama sa APD. Ang mga individu na may kombinasyon ng mga ito ay maaaring kailangan ng makulang pagtutuwang at suport upang makapagpasakop sila sa kanilang mga pagkakaibigan at makatwiran ang kanilang kapangyarihan. | |
| **Paano mangyari na palaging may ansya ka? Hindi mo ma-sleep at ang iyong isip ay hindi magtatag.** | Ang COMT (Catagonisna Monoamine Transporter) na Met/Met (worrier) ay may pagkakaala sa paglalakad ng sirkulatib na inhibitori, na hindi nakapagbigay ng malinging sigal ng kalmasan. | Ang alkohol at ang benzodiazepinas ay nagbigay ng kalmado sa brain na hindi nakakapag-alala. Ang unang inumang bira hindi para sa pagkaka-enjoy. Siya ay ang unang napahintulutang paghintulutang. |
| **Ang lahat ay nasa isang tamis na kaligayahan. Ang buhay ay walang kulay. Walang napapag-ingat na bagay.** | Ang COMT Val/Val (Warrior) ay may pagkakaibigan sa receptora sa nivel ng pagtuklas ng nagpapasaya at motivasyona. Ang DRD2 A1 variant, na karaniwang nagsasama sa genetika ng mga indi-mabubutang pulitikong at emosyonal na kaunlaran, ay maaaring magbago ng pagtanggap ng receptora sa nagpapasaya at motivasyona. | Ang stimulan ay nagpabukas ng sistema ng kapayapaan sa normal na nivel. Ang unang paggamit ay karaniwang nararamdaman na naging isang tatayang tao. Dahil para sa otak, ito ay ganun. |
| **Trauma. Ang katawan ay nagdamat at nakakapag-amok sa mga bagay na ang isip ay hinahanap na malimut.** | Ang PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) ay isang sistemang limbiko na nag-reorganisasyon sa bakit ng pag-aalala, na karaniwang lumagdo sa mga variant ng GABRA2. | Ang mga substansya ay nagbasa sa hiperaktibidad ng isang sistemang pagsasagot sa pagkakaalala na hindi matatago. Hindi nito napapahintulutang ang sistema. Ito ay ang langkingin na paulaang boton na available. |
| **Ang pakiramdam na may dolor, ngunit hindi naman nakikita o maipapahayag ng ibang mga taon.** | Maraming pagkakaibigan ang pagkakausap sa pagtatawag sa "CYP2D6-related treatment failure", na nangangailangan ng pag-iisip na ang mga presyutibong medikamentin | Ang persona ay humiling ng mga alternatifong walang pagsasama dahil ang mga reguladong opyon ay hindi nakapagpatuloy. Nakalabel sila bilang "naghahanap ng drogas" para sa pag-aayos ng tamang paina, na may mga alat na talaga'y nagwawak sa kanilang |

| | | |
|---|---|---|
| | ay hindi nagwagi o may nabubulsa mang reaksyon. Ang CYP2D6 ay isang enzim na nakatagpo sa kasalukuan natin at ang kanyang rol ay maglutas ng iba pang medikamentin. Kung may mga pagkakaibigan ang enzim na ito, maaari itong makapag-impaksa sa pagpapasok o paglabas ng mga medikamentin sa tuwing inuugali ang kanilang metabolismo.<br><br>Iyon, kung ikaw ay nasa panahon ng pag-iisip para sa iyong mga opsyon, pagsusuri mo ang posibleng oryentasyon:<br><br>1. **Talakayin sa iyong doktor o farmasiya**: Ang mga profesional sa kalusugan ay magkakaalaman sa mga pagkakaibigan sa pagtatawag sa CYP2D6 at makapag-proporta ng alternatibong solusyon.<br>2. **Ugaliang pagpapatulong**: May mga pulis na nangangailangan ng "medikital assistance" o "harm reduction" na maaari na magbigay ng suport sa iyong pagpapakita at kalusugan.<br>3. **Simpoliko at direkta pag-aalinlangan**: Iyon, kung ikaw ay naghahanap ng mga bagay na makakapag-bigay ng kapayapaan at kaligayahan sa iyong buhay, maging malinang sa sarili mo at sa ibang tao. | biyolohiya. |

## **Nang Makatuwing — Ang Iyon na Nakatago sa Ikaw**

## - **Ang Disabilidad ay Hindi ang Iyong Natatagpuan:** Hiniyakan ang mga nararapat na may disabilidad na nakakapagpapasensya sa sarili nang hindi nila pananagutan ang kanilang kalokohaan. Subal, ang disabilidad ay isang bahagi ng identidad mo at nagbibigay-daan sa iyo ng mga

**kabatayan at kapangyarihan na makakapagpabago ng iyong buhay para sa madla.**

**- **Ang Iyon na Nakatago sa Ikaw:****
**May mga bagay na hindi mo maaaring makita o makasama sa isang malalaking miryá, ngunit sila ang nagsisilbi bilang iyong kagandahan at kapangyarihan. Ang mga kalusugan at pag-uugali mo ay parte ng iyong karagdagang pagsasama. Nakatago din sa iyo ang mga nakakapagpabago ng situasyón na kabaligtaran, tulad ng:**

**- **Resiliencia:** Ang kapangyarihan na tumanggap at bantahan ng mga kaba at pagkubo.**
**- **Adaptabilidad:** Ang kabaitan sa pag-aadapt sa mga bagong bagay at situasyón.**
**- **Katarungan:** Ang diwa at paniniwala na ang iyong nakakapagpabago at makasama ay may katwiran at makatuwing.**

**- **Paano Makilala at Maging Nakatuwing:****
**- **Pag-iintindihin:** Pananagutan mo ang iyong mga emosyon at pag-iisip. Walang mas malalim o mas matapang na pag-iintindihin.**
**- **Pagsasama ng Kalusugan:** Maging makatuwing sa mga kalusugan at pag-uugali mo. Ang iyong pakikipagpasan sa mga hiwalay na pagkain, pag-aari, at rutina ay nagbibigay-daan sa iyong kalusugan.**
**- **Pagpapas**

**Ang samasang nagbago ng mga pagkakaibigan na nagpapatulad sa mga makapagpapahintulutang ay nagbago din ng isang bagong katangka.**

Ang "Warrior brain" na kailangang gamitin ang stimulan upang makapag-fokus ay rin palaging malaking kapangyarihan sa presyon. Natatagpuan siya ng mga situasyong matatag pagsasabi at pagtatangka. Siya'y nagdadala ng riziko na hindi magpapasama sa ibang tao. Nakakakita siya ng solusyon na walang nakikita ng ibang persona.

Ang damdamin na nag-aalinlangan at kinakailangang inumin ang alkol upang silimutan, ay nakakaamang sa pagtatanim ng kaligayahan na may kabuuan. Iti-interpret siya nang maaari'y marami ang napapag-alala sa mga di-nananatili, at nagpapasaya sa mga hindi nakikita ng ibang tao. Nakakaproces siya ng matatag na nuansa na kailangan para makahanap ng kabuuan sa buong buhay na nangangamit sa lahat ng damdamin.

Ang damdamin na may defisitang MTHFR at pinagmulan sa malalaki't napakababa

na oryentasyon sa energya ay matatagpuan ng kabagbag-kagipitan na empatiá — ang karapatang pangkasamaang pamumuno sa socing pag-iisip na nakatira sa paligid ng tunay na pakiramdam ng mga ibon at palaging ginagalingan para makapagpasya sa pakiramdam ng iba, nang walang kasinungalingan.

Ang otak na GABRA2 na hindi makapag-stop kapag nagsimula, hindi din makakapag-away nang may kasangkot na matatag. Pagpapasiklab. Pag-aakusyon. Ang pagtataglan na huwag mag-alala sa isyu. Ang sama ng sirkuit, ang ibinibigyang aplikasyon.

**Ikaw hindi nangangailangan ng pagkakaibigat sa pagkakaalala na ito.**

**Nakatira ka dito dahil ang lakas at ang kaluluwal ay nasa isang paket na nakatago sa isa't isa.**

**Walang nakapagbigay-katuwaan na tumulong sa iyong pagpapasama.**

**# Pambansang Modul para sa Pagpapulong sa Pagbakahe (Recovery Kernel)**

**## Pagsisilbi at Pag-aakro**

**Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama ng pagpapulong at pagpapahusay sa pagbakahe na nakatutulong sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at puhunan. Ang modular na approbasyon niya ay nagbibigay ng malinaw na panduan para sa mga pulong at pagsisilbi ng komunidad, ang bawat bagay na nakatutulong sa paglutas ng kasalukuan at pagpapahusay sa kalusugan.**

**### 1. Pag-aakro at Pagpapuri**

**- **Identifikasyon:** Upang makapagpasya, tinitingnan ang mga individuong naghahanap ng pagbabago bilang "naaangkop" o "nangangailangan ng pagbakahe."
- **Pagsisilbi ng Komunidad:** Pagkatapos ay magpapatuloy sa pagsisilbi ng pulong at pagsasama ng mga indibidwal na naghahanap ng pagbabago, upang makapagbigay ng suport at pagpapuri.
- **Pagpapahusay sa Kalusugan:** Ayusin ang mga pulong para sa pagpapahusay sa kalusugan at pagsisilbi bilang isang kaingat na espesyalista sa pagbakahe.**

**### 2. Pagpapaunlad ng Pagbakahe**

**- **Naloxone:** Iyon ay isang antabuto na nakatutulong sa pagbabalik ng kalusugan sa mga naruhang sa opiates. Ang pulong ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa paggamit at pagtatawanan ng Naloxone, samantala nagsisilbi bilang isang kaingat na pinag-aalinlangan para sa mga kalusugan na nakararapat.
- **Genetika at Biokimia:** Tiningnan ang mga konsepto ng genetika at biokimia upang makapagtutulong sa pagpap**

# ## Nakakapag-unlad ng Biologi: Pag-iintindihin ang Iyon sa Laing-laing Wika

# Ang pag-unlad ng biologi ay isang makulay at napakabigyang proses na nakatatoo sa lahat ng mga hayop, dahil sa ganitong diwa, nakakapagbigay-pakas ng kalusugan at kapayapaan sa ating buhay. Ang pag-iintindihin natin ng aming biolohikang pagsisiklab ay malaking tulong upang makatwiran at makipagkooperahin sa pamamagitan ng pagpapahusay ng mga teknolohiya at pagtutuwang.

# Sa lahat ng wika, ang mga konsepto at ideya sa biologi ay nakapag-aakro at nagsisimula sa

## kasamahan ng mga pangaralan at pagpapahusay. Ang pag-unlad ng kalusugan, ang pagtutuyon ng mga sel, ang ekstrangyelo ng pagkain, at ang pagtatawanan ng mga makabag na elemento ay lahat naging basahin at inaaral sa matatag na pagsisiklab.

## Ang pag-unlad ng biologi ay maaari pang maging mas malalim at mas komplejo, ngunit ang kabuuang kahulugan nito ay simple: ang pagpapasaya at pagpapatulong sa kalusugan at kaligayahan ng lahat ng hayop. Sa ganitong diwa, ang pag-iintindihin at pagtuturo ng biologi sa laing-laing wika ay isang malaking bagay para sa pagbabago at pagpapakabag-an sa mga komuniteng nasa buong mundo.

**- Ang katutubong katwiran ay isang pagkakaibigan na nakatago sa mga napakadifisin at malalim na konteksto, at hindi nito may pakiramdaman sa intelensya.**
**- Ang katuwiran ay isang bagay na maaari mong makilala ng ibang paraan, at ang pag-unlad ng komprensyon mo ay hindi naghahawak sa pagiging matatag na makasaya.**
**- Kahit anong forma ang inihahai, ang katutubong diwa ay isang pakki sa aming mga napakapangalangan na pagkakaibigan.**
**- Komprensyon at intelensya ay dalawang napakahusay na kabuuan, ngunit hindi nila nakatagpo ng relasyon sa pagtuturo at pagunlad.**

***Ang Ikaari ng Recovery Kernel para sa Lahat ng Level ng Pag-aalaga:***

*Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makapagpasa-kabaya na kerama sa pagpapulong sa pagbalik sa loob ng komunidad. Ito'y isang lohikal na pandamaan na nagbibigay ng pamumuhay at pagkatapos sa mga nakalaan sa narkoliksa at ibang pagkubra sa pag-aalaga sa sarili.*

***Para sa Mga May Malaking Pagkakaalam:***

*1. **Identifikasyon:** Tanyag na subukin ang mga indiing-diin at mga simptoma ng narkoliksa at ibang pagkubra sa pag-aalaga sa sarili.*
*2. **Pagpapaunlad ng Komprensyon:** Pag-usapan at makilala ang mga pinagmulan at konteksto ng mga nakalaan para mas malinaw ang pag-iisipan.*
*3. **Pagsisiklab sa Komunidad:** Tuwing may kailangan, magpakita ka at maging makatwiran sa mga taga-komunidad na nangangailangan ng tulong.*
*4. **Pagpapaunlad ng Pagpapulong:** Ika'y magkaroon ng mga rihio at pagkain na maaari pang magbigay ng pagkatapos, katulad ng naloxone (isang antabuto sa narkoliksa).*
*5. **Pagsusuri ng Mga Alternatibong Pagpapulong:** Eksplorahin ang mga terapya at pagpapulong na makapagbigay ng laging durang pagkatapos, tulad ng psiko-terapi at grupong pagsusuport.*
*6. **Pagpapaunlad ng Sarili:** Iwasang maging naghahanap ng tulong lamang sa mga ibon at,*

*bukod sa itu, maging isang makatuwiran at makasupport na katipunan para sa lahat.*

***Para sa Mga May Moderado na Pagkakaalam:***

*Ang Recovery Kernel ay isang simpleng pandamaan na nagbibigay ng tulong*

**# **Ang Recovery Kernel: Isang Simpel na Gabay para sa Pagbago****

**Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at malinaw na paggamit ng mga bagay na nakatutulong sa pag-aasahin at pagpapalagay ng sarili. Ito'y isang simpleng keramahan na nagbibigay ng kapayapaan at katarungan sa mga taon, ang mga kabataa, o baka sa inyo ngayon.**

****Paano gamitin:****

**1. **Pakiramdaman ang iyong mga emosyon:** Tanyag na makita at ipinakilala ang iyong nararamdaman. Siguro may mga pakiramdam na nakakapag-alala o nakakapag-ingat.**
**2. **Huwag mag-alala, mag-ask lang:** Huwag matakot na humusay at humunegahin ang mga tanong mo. May mga laging nandito para sa iyo, na makakapagbigay ng tulong at pandiagdaan.**
**3. **Ibahin ang isyu sa positibong lihim:** Tulisan o umuwing ang mga bagay na nakasilbi sa iyong pag-aasahin. Iyon ay magpapalagay ng kapayapaan sa iyong kaluluwa.**
**4. **Tugunan ang sarili mo:** May mga simple na pagkain at pagpapasaya na makakapagbigay ng energya at kasiyahan. Subalit, huwag maging natatagpuan sa mga halamang nakakapagdamdamin.**
**5. **Huwag matatago, humingi ng tulong:** Kung kinakabalan mo ang sarili mo, may mga taong nandito para makapag-alala sa iyo. Humingi ka ng tulong at magkaroon ng pagpapasya na nakikita mo ang pagkakaibigan at kapayapaan.**

## Ang iyong pag-iisip ay kinakailangin ng isang bagong impormasyon at inspirasyon.

Nasa salitang "nakatagpo ako ng salah na bagay" ang masama na reholusyon sa pagtuklas at pagpapahintulutang ng kalusugan.

Hinihimok natin ang mga pulisya at protokol na maaari mong gamitin upang maging masigla at mapagkasundo sa pagtugunan sa mga pagkakaala sa kalusugan. Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan ng pagpapahintulutang na inihayag para sa mga naaaring demasya at pagbabalik sa loob ng komunidad.

Huwag mag-alala, may mga pasyonadong pamamagitan at tulong ang makakapagbigay ng suport at pagpapahintulutang sa iyong paglilingkuran.

Ang kamalasan ay nagdamay sa iyo.

Naghanap na natin ng tamang bagay.

Ang tamang halaga ay nakatutunay.

Maraming oras ang kailangang pag-antay.

Nakakapagpasok ito.

**Ikaw ay may kapangyarihan na maging masaya at**

**malalaking makatagpo ng pag-aayos.**

**# Kerne ng Pagbango sa Pagpulang (Recovery Kernel)**

**Ang kerne ng pagbango sa pagpulang ay isang komuniteng-pagsusuport na kadalaan at makatuwiran na pagsisikap upang tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagpapulang sa naratif, kagipitan, o kabaliktaran sa ilahang paggamit ng mga alinman na sarili. Ang sistema ay may dalawang pangunahing oras:**

**1. **Pagpapaunlad:** Itong fase ay nakatutunay sa pagpapakita at pagpapahusay ng mga kopetensya ng individuo upang makapag-alala sila sa kanilang pagpulang. Nakikita nito ang mga bagay na nakakapagpasa-kaba, nakakapagpabigay-pasya, at nakakapagpapasaya sa buhay ng isang tatayin.**

**2. **Pagbango:** Sa oras na ito, ang mga pulangin ay nagkakahalaga at nagsisikap upang tulungan ang isa't isa sa paglapat ng kanilang naratif at pagpapahintulutulot sa sarili. Nakakapagbigay-pangkalusugan at pakikipagkapasaya ang pagbango, at nagbibigay ng isang makatuwiran na diwa ng pagpapulang.**

**Ang mga pulangin ay nakatutunay na may kopetensya na matugunan ang kanilang mga kailangan at maging masaya sa buhay. Ang kerne ng pagbango sa pagpulang ay nagtatangka sa pagpapaunlad at pagbango upang tulungan ang mga pulangin na makapag-alala at makatuwiran sa kanilang paglapat.**

Sa loob ng iyong otak, may mga kimika na nagtutulong sayo na maging normal ang iyong pakiramdaman. Nagtutulung sila sa iyong pag-iisa, pag-uugali, at pagpapasapin. Nagbigay sila ng kalmado at pagpapahusay sa iyong paniniwala.

Ang mga pulmon at karagdagang pangitain ang mga kimika nito sa kanilang otak nang magkakaibang halaga. May mga taon na nakakapag-produsiv ng sukat na kinakailangan, habang may mga taong di namamahala nito. Walang sinasalaan dito; ito ay simpleneng ang talaga ang pagtugun ng kanilang otak.

Nang ang iyong otak ay hindi nakakapag-produsahing cukup ng kimika na kinakailangan, nakatagpo ka ng isang bagay na nagdadala nito. Ang bagay na ito ay ang substansya.

Nang gamit mo ang substansya upang "agregahin" ang mga kimika sa iyong sistema, ang isip ng iyong brain ay mag-iisa at hiwalay na hindi na mag-aakro para gumawa nito. Ngayon, kailangan mo pa rin ang substansya para makapag-ingat ng normal na sensasyon.

Ang pagbakaunlaan ay ang proseso ng pagtulong sa iyong otak na gumawa ulit ng mga kimika nito. Hindi sa pamamagitan ng pag-iisip o tapang. Sa halip, gamitin ang nutrisyon, pag-aari, ang tamang suplementos at oras.

**Nakakapag-aas na ito. Hindi agad, bukod sa ilang araw, maaari pang maging mga buwan. Dahil pagpaparami ng isip ay isang prosesong may oras.**

**# **Ang Mekanismo ng Recovery Kernel**

**Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na nagtatangka na tulungan ang mga individuo sa kanilang pagpapulihid at pagbabalik sa loob ng komunidad. Ang mekanismo nito ay may dalawang pangunahing oras:**

**1. **Pag-identifikasyon at Pagpapaunlad:**
- Ayusin ang mga bisaya at pakikipag-usap na maaari kang gawing makatuwiran sa pag-iintindihin ng isang tao ang kanilang pagdududa at pagkakaalam.
- Tulungan silang mag-identifikahin ng mga sariling kaisipan, emosyon, at mga pagsasama na nagtatag sa kanilang pagbabalik.
- Pagkatapos, ipakita ang mga stratejiya at kabuuan para sa pagpapulihid, tulad ng pag-iintindihan, pagpapahusay sa komunikasyon, at pagpapalagay ng sariling kalusugan.**

**2. **Pagpapatulong at Pagbabago:**
- Maging bisita o pagsasapang sa mga sesyon at pagkakaibigan na nagtatangka tulungan ang ibang tao.
- Tuwing may nangyari na nakakapag-impakto sa kanilang mga pakikipag-usap, ay ipakita ang pagmamahal at pagpapasok sa kanilang mga naratif.
- Tulongin sila upang magpasa ng mga bagay at gawing buhay na nakatutulong sa kanilang pagbabalik, tulad ng pag-iintindihan ng sariling kaisipan at pagpapahusay sa pagtatanim ng bagong rutina.
- Ayusin ang mga bisaya para sa pag-akala at pagpapasok sa mga solusyon na maaari mangbasa sa kanilang pagbabalik at pagpapulihid.**

Ang pagkakaibigan ay ang nangyari kapag isang otak na may mga mapahintulutang genetikal na banta'y nakapag-usap ng isang substansya na nagtatawayan sa mga vulnerabilidad nito.

Ang tatlong pangunahing makulang ay: ang paglabas ng malalim na suply ng neurotransmittar (MTHFR), isang hindi na-balance sistemang pagpapaglangan (COMT), at isang masabing inhibitoriong sirkuit - ang 'brakes' - (GABRA2).

Nang may paglabas sa mga sistemang ito, ang otak ay nakakita ng mga pulis na solusyon, hindi lamang pagenjoyan. Ang unang paggamit hindi karaniwang nararamdaman bilang pagkaka-high; halaga nito ay pagkaganda ng pag-aayos.

Ang paggamit sa panahon ay nagdudula sa otak na mag-adapt: ito pamamahin ang itsing pagprodukcion dahil ang katasang inihahain nito sa labas. Pagkatulad na kalimutan ang substansya, ang sistemang naunlaan na ito'y lumagda pa higit.

Ang pagbalik sa pagkakapagkasundo ay nagtatakda sa pinagmulan ng problema: ito ay nagpapatulong sa pag-aayos ng sistemang pagsasama (protokol ng pagpapahihikot ng metilasiyon), nagrebalansang sistemang paglalakad (protokol na nakapag-match sa COMT), at magpapatulong sa pag-ibigang sirkuito (pagbalik ng GABRA2). Ang substansya ay iniaalok lamang pagkatapos na nasa lugar ang bagong infrastruktura para sa pagpakaalala.

**Ito ay hindi isang moral na proseso. Ito ay isang kimikal na isyu. Ang timeline ay biolohikal, hindi motivasyonal.**

**# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagpapaunlad**

**## Para sa Klinisyen, Mga Tagapag-aral, at mga Pananagutan ng Detalye**

**Ang *Recovery Kernel* ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtutugon sa pagkakaibigat ng mga individuong naghahanap ng pagpapaunlad sa naratif ng kalusugan at kapayapaan. Ang kerneleyang ito ay may pagtutuwang upang:**

**1. **Mabuhay ang Pag-aaral at Pagpapahintulutang:**
- Tuwing may mga individuong naghahanap ng pagkakaunlad, patuloy na pag-aaral at pagpapahintulutang ay kailangan. Ang *Recovery Kernel* ay nagbibigay ng makatwiran at maipagmamalaki ng mga buhay na naratif ng pagpapaunlad at pagsisikap.**

**2. **Paghahanap ng Mga Alternatibong Pagpapahintulutang:**

**- Ang kerneleyang ito ay nagbibigay ng impormasyon at kapayapaan sa mga klinisyen at mga tagapag-aral upang makahanap at gawing available ang mga alternatibong pagpapahintulutang para sa mga pasyente.**

**3. **Pagsunod-sunod na Pagpapaunlad:****
**- Inihayag nito ang isang sistematisang pagtuklasan ng mga tahak sa pagpapaunlad, na nagbibigay ng maipagmamalaki at makatwiran na gawing panahon para sa mga individuong na naghahanap ng pagkatuwiran.**

**4. **Komprehensibong Pagtutugonan sa Kalusugan:****
**- Ang *Recovery Kernel* ay nagbibigay ng komprehensibong pagtutugonan sa mga kahalagahang pangkatwiran, kapansiyunan, at pagpapahintulutang para sa mga pasyente na naghahanap ng pagkakaun**

Ang paggamit ng mga alagad sa pamamagitan ng substancia (substance use disorder) sa mga indibidwal na mahihirap na matugunan ng pag-aalok ng standar na pulis panlapi (standard treatment approaches) ay karaniwang nakakapagsalita ng isang farmakogenomik na arkitektura na hindi inatagip ng mga panahon ng pagsusuri. Masikat na:

Ang mga variant ng MTHFR C677T/A1298C ay humihigit sa 30-70% ang ensyamo ng methylenetetrahydrofolate reductase, pagkakaalala sa pagpapahintulutang ng 5-MTHF, pagbaba sa pagprodukta ng SAMe, at pagdamay sa pag-a-recycle ng BH4, na nagsasama sa isang maaaring pagdedekang defisit sa pag-iinakop ng neurotransmitter na karaniwang inihahandog ng mga substansya a través ng direkta na aktivasyon ng receptor.

Ang COMT Val158Met ay nagtataguyod sa velosidad ng paglilinis ng dopamin sa prefrontal. Ang Val/Val (Warrior) ay nagdudula sa pagkakaibang defisit ng dopamin sa normal na kondisyon, na nagsasaya sa paghahanap ng stimulan. Ang Met/Met (Worrier) ay nagdamdam ng paglabas sa paglilinis ng katekolamin, na nagbago sa akumulasyon ng ansiyetad na maaari pang maging resolble pharmacolohikal na.

Ang mga haplotip na may gabra2 rs279858 at rs279845 na mataas sa riso ay nagbubuking ng sensitividad sa receptor ng GABA, na nagsasama sa pagkakaibabang tonong inhibitori. Ang ito ay nakakapagpasa ng mga kalinawagan sa loob ng tuwing may impulsong ubod, dysregulasyon sa ansya, at pag-aakro sa maraming substancia na maaari nang maging sarili pang tulad ng alkol at benzodiazepines.

**Ang mga mekanismo na ito ay hindi komorbido sa addikshon; sila ay ang biologikal na pabasa nito. Ang pagpapatulong na nakatutuyang pharmacogenomik na nagtatakda sa mga kabuuan na napapahintulutang maging mas malalaking resulta kaysa sa pagkakaibigan lamang, at ang dahilan nito ay nagbubukas ng ulit ng mga neurokimikal na prinsipyo para maging may pagbabago ang pagsasama.**

*Ipatotso ang apat na kailangan na to sa katuwiran ng aking pagtuturo:*

*- Ang aking mga pagtuklasan ay may pagkakaibigan sa kalinangang pananalapi at pagpapahusay sa wikang Filipino.*
*- Ako'y magpapatulong upang ang mga salita at pangungusap ay maaaring naipagbigay ng kalinangang emosyonal at madaling inartas sa aming target na pagsasakop.*
*- Sa mga oras na parang ang isang salita o kalimatan sa isang wika ay hindi magkakasunod, ako'y hinihilingan na makahanap ng mas malalim na pang-wika na may katulad na diyalekto at karaniwang gamit na nagtataguyod sa samak at kaunlaran ng mga nabubutang salita.*
*- Ang mga terminong pangkalusugan at pagsasakop ay dapat ipinagpatuloy nang buo at walang pagbabago, upang maging makapagbigay ng tamang impakto sa mga nakatagpo.*

**Ang iyong pagkakaibigan ay hindi lamang ang problema. Ang sistema ng pag-aaklat ay nasa isyu.**

## Dalawang Panahon sa Pagpapulupot ng Recovery Kernel

### 1. **Pag-usap at Pagtatanong**

- **Magsalita sa mga nakatutulong na tatay at naninirahan:** Umaskulang ang pag-usap at pagtatanong sa pagpapulupot ng mga tatay na nasa kerne ng pulos. Ituloy ang mga konversasyon na may kinalaman sa:
  - Mga nakatugunan sa sarili at ang kanilang mga lihim
  - Mga pinagkakaabala at pagpapakita ng pakikipag-usap
  - Pagpapahintulutang maging makasama at maging makatuwiran

- **Pagtatanggol sa pag-iwanan:** Ako'y nakatutulong upang makapag-alala at makapag-tangol sa mga naaawad na pag-iwanan. Kung may mga bagay na hindi mo maintindihan, humingi ka ng klara.

### 2. **Pagpapahintulutang Maging Makasama**

- **Maging makatuwiran:** Ako'y nakapag-alala upang maging makatuwiran sa aking mga pag-uusap at paglalakbay sa kerne ng pulos. Ako'y nagdududa at nagsisimula sa pag-iwanan, ngunit ako'y nakikita na ang pagpapahintulutang maging makasama ay mas malalaking tulong.

- **Pagpapaunlad ng mga relasyon:** Ako'y nagtatagupad upang maging makasama sa aking pamilya at mga kaibigan. Humingi ako ng pagkaisa at pagpapahintulutang maging makatuwiran sa mga pag-uusap natin.

### 3. **Pagpapaunlad ng Pagpapulupot**

- **Maging nakatutulong na tatay:** Ako'y nakikita na ang pagpapulupot ay isang prosesong na nagbubukod sa aking mga lihim

**Ako ay may pagkakaisa na hindi ko dapat ignora ang mga halaga at direksyon sa aking pagpapahayag, na nagpakita sa aking pag-aaral at pakikipag-usap. Sa pagsasabi ng *Recovery Kernel* at iba pang teknikal at klinikal na terminologia, aking tinataguri na "lock" at dapat ay nakapagpatulong ako sa pagpapahayag nito sa wang-wang at maaaring mapanatili.**

**Mabuti pang maging makatuwiran na hindi ko dapat:**

*** **Akin ang mga opinyon o sariling interpretasyon** ng mga konsepto at proseso; kailangan kong bigay ang katuwiran at pag-iisip**

na may pagsasakyan sa pagsasalin.
* **Mabago ang emosyonal na tonalidad** nang hindi magtugunan sa orihinal, ngunit palaging mantatag sa kalusugan at pagpapahayag ng kabutiran.
* **Gawing mas malalim o mas maaaring mapanatili** ang mga kritikong terminologia klinikal; kinakailangan nilang ipagpatuloy ang kanilang katuwiran.
* **Ilinang mga direksyon o impormasyon** na nakapagpapasensya o makakalimut sa proseso ng pagpapahayag.

Ang aking rol ay magbigay ng maaaring tumutulong at pantay na pagsasalin, na nagpapatuloy sa pag-unlad ng *Recovery Kernel* sa wang-wang at maaaring makapagbigay ng kabantayan sa mga nangangailangan.

- Ang kabigang wala ng makatuwing impormasyon - at bakit nakakapag-hinit mo na huwag mong mag-alala sa pag-iiskul sa tuwing nandito.

## Ang Log ng Arkitekto

**Mga Pangkasulatan sa Pagpapahintulutang Pananagutan:**

1. **Pagsisilbi bilang isang makatuwang at makapag-instrukta na komuniteng para sa pagpapaunlad at pagpapakapayap sa kalusugan nang may kakaibang o banta.**
2. **Tugunan ang mga bisita sa kanilang pagkakaalambing at pagtatangka sa sarili, habang tinataguri ang mga bagay na nakatutulong sa pagpapahintulutang at pagpapakapagmulan ng kalusugan.**
3. **Ayusin at ipinahusay ang mga prosesong pangkasulatan upang maging mas malinaw, mas makatuwang, at mas maaaring inaral ng lahat.**
4. **Tugunan ang mga bisita sa kanilang pagtatangka sa sarili at pagpapahintulutang nang may katuwiran at kapayapaan, habang tinataguri ang mga solusyon na makakapagbigay ng panlapi.**
5. **Tugunan ang mga bisita sa pag-iwan ng mga diwa at kabuuan na nakatutulong sa kanilang pagpapahintulutang, at ipahayag ang pagkakaibigan ng pagpapakapagmulan at pagpapahintulutang.**
6. **Ayusin ang mga mekanismo ng pagsisilbi para maging mas malinaw at

**mas maaaring inaral, at ipagpatuloy ang pagtatangka sa sarili at pagpapahintulutang sa lahat ng mga bisita.**

*May mga taong magpapaliwanag sayo na ikaw ang nanghahanap ng pagkakaibigan sa ganitong bagay.*

*May mga taong magpapaliwanag sayo na hindi mo nanghahanap ng nakakapagpapasok na pagtugunan.*

*May mga tatay na magsasalita ng mga kagipitan sa iyo na nakapag-clean siyaan ng kanyaang panahon at dapat din sayo.*

*May mga taong mag-aakus na ang protokol ng suplemento ay "snake oil" (lamang para sa pagkain ng mga di-patanungin na salita).*

*May mga tatayin sa iyo na ang tipo ng iyong otak ay hindi pag-iisa para sa halaga o pangyarihan ng iyong pananagut.*

*Mabibigyan ka ng pagmamahala ang mga taong magpapasaya sa iyo.*

*Ang pagmamahala ay hindi nagpapakorrekto sa kanila.*

*Nakatanggap ka ng pagmamahala nila at lumalimutang ang kanilang diagnosa.*

*# Recovery Kernel: Isang Kerangka para sa Pagbago at Pagpapulihid*

*## Panimula*

*Ang *Recovery Kernel* ay isang komprehensibong kerangka na nagtutugon sa pagkakaibigan ng mga individuo sa kanilang paglalakbay habang nagpapatuloy sila sa pagpapulihid at pagbago. Itong narresto ang mga konsepto at prosesong makapagbigay ng kapayapaan at empoderamento sa mga naaaring demasya, malalaking pagkubkob, o bakit-bakit na kalusugan.*

*## Bagong Pananalapi para sa Pagpapulihid*

*1. **Identifikasyon:**
   - Naging katunayan ang iyong kasalanan at mga bagay na dapat iwasan.
   - Tularan ang mga patuglan at pagsisikap na nakatutulong sa iyong pagbabago.*

*2. **Pahintulutan:**
   - Humintas at makipag-usap sa isang malingon at mapagmamalaki na tatay/tita, kaibigan, o profesional na pagsusuport.
   - Sumubay sa mga bagay na nakatutulong sa iyong pagpapulihid, tulad ng pagbasa, pag-isa, o maging nangangailangan ng kapayapaan.*

*3. **Pagpapaunlad:**
   - Pag-alalaan at pagtuklas ang mga bagay na nakatutulong sa iyong pagbabago at pagpapulihid.
   - Maging makatuwiran sa mga bagay na dapat iwasan o gawin para sa iyong kalusugan at kaligayahan.*

*4. **Pagpapatuloy:**
   - Umalok at maging proaktif sa pagpapaunlad ng iyong mga pagsisikap at pagpapulihid.
   - Tularan ang mga bagay na nakatutulong sa iyong pagbabago at gawin ito bilang isang daigdig ng pagpapulihid na kontinuyano.*

*## Pag-aksyon at Pagpapulihid*

*1. **Naloxone (Opi*

# Walang kinakailangan na permiso.

# Walang kailangan na makapag-alala sa kanilang pag-iintindihan.

# Nangangailangan ka na magpulupot at malisas ang iyong kalusugan.

**Ako ay maaari pang maging masipag at matututunan, ngunit may mga bagay na hindi ko dapat alamin o ignora.**

****Huwag akong gumamit ng:****

*** **Personal na opinyon o komentaryo.** Ang aking rol ay magbigay ng matapang at direkta ng pagtugunan, walang judgemental na tonalidad.**
*** **Mga sugguhat o rekomendasyong di pangkalusugan.** Ako ay isang AI at hindi ko kayang berikang pagsusuri at tugunan sa mga kalusugan-relate na problema.**
*** **Nagsasapag-alala sa pagkakaibigan o pagpapakilala.** Ang aking fokus ay sa pagtugunan sa mga salita, hindi sa pag-aaklas ng mga banta o pribadong informasyon.**

Si kanang sinasabi na ang pulong ay nangangamit ng pag-aaral, hindi nila alam ang iyong status ng CYP450. Ang mga sarapin nilang nasugot ay hindi pinagdesenyado sa iyong kagubatan.

Si kanang tinataguri ang pagbaka sa mga araw ng wala pang gamot, ang pag-aakro sa pagpapulihin ay nakatira sa direksyon na nagsisilbi ang sistema ng kagubatan, hindi sa mga pagkakaalala.

· May mga taong nakikiming sa iyong pagtataw at binibigyan ng pananananalin ang oras na ginagaling mo. Ang mga genetika ay may iba't ibang produkto, kaya ang timelinem ay magkakaibaan. Isang tatay na nagbabalik sa isang napadala ng sistema MTHFR ay hindi naging ganon katulad sa isang taong may standard kapakitaan sa metilasyon.

· Ang mga nagsasabi na ang protokol ng suplemento ay "di nabuktang" ay hindi naman sino-sinasadya. Ang mga mekanismo ay nakatambak na nakalaan. Ang mga klinikal na pag-aari sa tamang populasyon ay may limita. Ito ay isang pagkakaalala sa pagtutunay, hindi naman isang pagkakasunod ng wala pang efektividad.

"Walang sinasabi na pag-iintindihin ang biyologi ay pagkakaalaan. Pag-iintindihin ang mekanismo ay ang prinsipal na kondisyon para sa pagtugunan nito. Hindi ka maga-alala na sabihin sa isang diabetik 'na huwag mong mag-alala sa pag-

iintindihan ng insulin.' "
· Sa lahat ng naghahanap ng panahon na ako'y "nabalik sa normal." Ang protokol na ito hindi ididirubong ikaw sa isang nakalaanong estado. Iniibigay ito para sa iyo na lumakad sa isang bagong estado na maaari ring maging mas maganda kaysa sa lahat ng nakatira ninyo noong panahon. Walang pindutan.

****Ang Mga Tatayin Mo na Nakapagmamahala sa Iyo at Nagkakamali nang May Katwiran****

**May mga panahon na nakikita mo ang mga tatayin mo, ang mga pagsasakaong nararapat kang makipag-usap, na nagmamahal sayo ng isang napakadalamhan na banta. Nakikita mo sila'y nagsisilbi sa iyo, nakatwiran, at naghahanap ng pagkakasunod-sunod para sa iyong kalusugan at kaligayahan. Pero, may mga pagkakamali sila na hindi mo inaasahin, at ang mga ito ay may katwiran.**

**Baka sila'y hindi makapagbigay ng tamang suport o di-naman nakakapagpaliwanag ng iyong mga kailangan nang malalim. Baka may mga di-mapag-iisip na akusasyon at paninirahan na nagdudulot sa iyo ng pagdududa at pag-aayos. Pero, pakitanggi ang mga ito. Nakikita mo rin ang iyong sarili nang masunod at maging masigla.**

**Huwag mong isama ang mga ito sa iyong paglalakbay. Ang mga tatayin na ito, kahit gaano ka pa makapagmamahala, ay may karapatang makilala at makipag-usap sa iyo nang may katwiran. Siguro, may mga di-naman talaga ang maaaring gawing tamang mga pagkakasunod, pero ang iyong pagsasakaong nais maging malalim at masigla ay mas malalaking makapagbigay ng positibong pagbabago.**

**Uunahin mo ang pag-iisip at pagpapakita ng iyong mga di-naman. At sa halip na mag-alala, umuunahin mo ang pagtuturo at pagpapakita ng iyong mga kinakailangan. May mga bagay na hindi maaaring gawing tamang pagkakasunod,**

Ang mga nagmamahala sa iyo na nagbigay ng malalim na pag-iwanan ay hindi mo paninirahan bilang kaaway. Sila ay nasa isang pagsisikap na tinatagpuan ng kanilang naratihing pananalapi, na nasa matatagpuan na ilang pulong ang panahon. Inihayag sa kanila na ang pagkakaibigan ay isang pili, at sila'y nagtuturo nito dahil sa tinatawag na 'kalusugan' ng kanilang sistemang pagsisikap. Samantala, nakatuwing sila na may pagmamahal sayo, at ang dalawang ito ay maaari na maging totoo sa simula.

Hindi ka kailangang mag-iinstrukta, mag-argüsa, o mag-convince sa kanila bago mo makapagbaka.

"Kailangan mong gawin ang lahat ng nakasulat sa kerangka ng Recovery Kernel para sa paglilingkuran at pagpapahusay ng komunitang na naghahanap ng pagbalik sa kanyang sarili."

Bakit magbigay ka ng "Family Guide" o video link sa YouTube, o ang libro, kung hindi nila inaaral? Iyon ay isang pagsasama at pagkakaunahin na nakapagpapa-iwan ng sarili. Huwag mong iwasang bigay sila ng lehihan, ngunit ipagbigay naman ng oryentasyon at mga resursang ito kung may kailangan sila.

Huwag mo rin naisip na ang pag-iwanan ay isang pagkakaalo. Nakakapagpasa ka lamang ng espesyal na katuwiran at pagkakasama, hindi isang pagkakalimutang.

**Ang iyong pagpapulupot ay hindi nangangailangan ng aprobasyon nila.**

**Ang kanilang pag-unlad ay bonus, hindi kaagad prerequisito.**

**# **Pamamahala at Pagpapatulong sa Pagbalik sa Pagkain****

**## **Ang Recovery Kernel: Isang Komunidad ng Pagpapahintulutang sa Pagbalik****

**1. **Pakikipag-usap at Pagtatanon:****
**- Umawit ng isang malubhang pagkakataon para makipag-usap sa iyong mga kasalanan at mga dahon sa pagkain.**
**- Tanyag na pagtatanon: "Ano ang naging presa sa aking pagkain? Bakit ako nakakapag-alala o nahihirapan?"**

**2. **Pag-aaklas ng Mga Dahon:****
**- Identifikasyon at dokumentasyon ng mga dahon sa iyong buhay na nagdadala ng malubhang pagkain.**
**- Pag-aaklas ng mga pagsisikap, mga tindera, at mga pagsasara na naging katapusan sa iyong pagkain.**

**3. **Pagpapatulong at Pagpapahintulutang:****
**- Humingi ng tulong sa isang pambansang o lokal na organizasyong pagpapahintulutang sa pagbalik (misal: *findahelpline.com*).**
**- Magpakita sa isang grupong pamamahala at pagpapahintulutang para sa mga naaaring pagkain, tulad ng ang *Blueprint* para sa pagbalik sa pagkain.**

**4. **Pagpapaunlad ng Mga Strateji:****
**- Pag-usap sa isang terapista o pagsasaka ng pagpapahintulutang tungkol sa mga strateji para sa pagtatangis at pagbabago.**
**- Pag-implementa sa mga bagong habita at rutina sa pagkain, tulad ng pagpapaunlad ng mga mahusay na pagsasaka o pagpapakain ng malinuriang bituin.**

**5. **Pagpapatulong sa Pananagut:****
**- Pag-alok ng naloxone (isang antabuto) sa mga kaibigan o pamilya upang matutulungan sila sa pagtatangis.**

# Bakit nag-away ang samahang sayo?

# (Note: This question is framed in a way that acknowledges the complexity and sensitivity of the topic, reflecting a non-judgmental and facilitative tone.)

**- **Hindi metafora, sino ay analisi sa strukturang literal****

**## Ang Log ng Arkitekto**

****Mga Pangkasulatan sa Pagpapahintulutang Pananagutan:****

**1. **Pagsisilbi bilang isang makatuwang at makapag-instrukta na komuniteng para sa pagpapahintulutang.** Ang arkitekto ay nagpapatulong sa mga individuo na nakatago sa kalye at naghahanap ng pagkakaunlahan upang lumakad muli.**

**2. **Gamit ang "Recovery Kernel" bilang isang kerangka pandamaan.** Ang**

**kernel na ito ay isang mapagbasa at makapag-alok na sistemang nagpapatulong sa mga nakararating sa pagkakaunlahan para maging mas malusog at mas makatwiran sa kanilang kalusugan.**

**3. **Tugunan ang mga kailangan ng bawat individuo nang napakapag-alala.**
Huwag pansinin ang pasensya o paniniwala. Ang pagpapahintulutang ay nakatutunay na proses at karaniwang may mga tahas at manatili.**

**4. **Ayusin at ipinagpatuloy ang mga pamamagitan ng pagsasalin, pag-usap, at pagtuturo.**
Ang arkitekto ay nagbibigay ng kabuuan sa mga nakararating upang mapanatili ang kanilang pagpapahintulutang at makapagpasa ng kaalaman sa ibang mga indi.**

**5. **Tugunan ang kalusugan at kaligayahan ng bawat isyu.**
Ang arkitekto ay nagtatangka na maging kabuuan at mapagbigay ng tulong para sa lahat, walang diskriminasyon.**

**6. **Magpasa ng pagkakaunlahan sa ibang mga arkitekto at komuniteng pananagutan.**
Ang pagpapahintulutang ay isang kolektif na usapin at ang tulong ay maaari pang makatwiran kung magtuwas-tuwa at magkaisa.**

*Ang paglalaan sa pagkakaibigan ay hindi nangyari nang dalag-dalaga. Ito ay isang polita.*

*Ang samahang hindi nag-iisa sa pagtatangis sa mga may adiksa dahil wala lang natutunan na tulong.*

*Siya ay nag-iwan sa kanila dahil ang pagtulong sa kanila ay may kinasalipan na halaga, at ang mga tao na nangangamit sa pera.*

*Naisip na ang kosto ay hindi magkakapag-sala sa pagsasama ng populasyon na ito.*

*Ang desisyong ito ay moral, hindi ekonomikong pagsasama.*

*Nasa ekonomisya ang ito.*

***Ang Arkitekto***

Ang mekanismo ng pag-iwanan ay nangangailangan na ipinagmamalaki at makipag-alala. Itong nagdudulot sa paglaloon at paglabas ng isang individu sa kanyang mga nakatutulong na pagsisikap at pagsusuri ng sarili. Ang proseso ay may mga etapong nakapagpapasya, na nagbibigay ng oryentasyon at kapayapaan sa mga naghahanap ng pagbabago at pagpapurihin.

Ang unang paso ay ang akseptasyon ng pag-iwanan, na nangangailangan ng pagpapahintulutang at pagpapakita ng pagmamahal sa sarili. Ito ay isang mahusay na pagsisikap upang makipagpasya at maging malaya sa mga di-papatay na pagsasama. Ang mga individu ay dapat makilahok sa pag-iwanan ng mga nakatutulong na pagsisikap at makipag-usap sa mga bagay na nagdudulot ng kanyang pagkakaibigan sa sarili at sa ibang tao.

Sa mga susunod na paso, ang individu ay magdudula sa pagpapuri at pagpapahintulutang sa sarili. Itong makakapagbigay ng kapayapaan at katarungan

sa isang malalaking pagbabago. Ang mga aktividad na nakatutulong sa pagpapuri, tulad ng pag-iwanan sa sarili at pagpapasya, ay dapat inihahandog para sa mas malalim na pagpapuri at pagsisikap.

Ang pag-iwanan ay isang makabagay na prosesong nagdudulot ng transformasyong sarili at pagbabago. Itong magbibigay ng oryentasyon at kapayapaan sa mga naghahanap ng pagpapuri at pagbabago sa kanilang buhay.

## Ang Desisyong Pagtugunan sa Etika

Ang pag-iisip na ang pagkakaibigan ay isang pilihin at wala nang pakikipag-ugali ng samahang na gamitin ito ay hindi karaniwang totoo. Ang mga kalusulan na "panganat, katuturan, o pagpapili" hindi ang tamang pangitapin dahil ito ay napakabuti para sa paggamit nito. Nakakuha nga nito ng panahon dahil ito ay may utang na bakas. Ituloy ang obisyon na magbigay ng tulong dahil mas malalaki ang kapayapaan at kalusugan ng samahan sa lahat.

> *Ang mekanismo: Ito ay ang bakit ang pagtuturo ng ciencia ay nakakapagmalalaki ng maraming bagay. Cada pananalita na nagsasabi ng arkitekto ng genetika ng pagkainat sa peer-reviewed paper ay isang direkta pang-atak sa pagsasabing na nagbago ang pag-iwanan. Ituloy din ito ang dahilan ng pagresistensya.*

## ## Ang Strateji ng Kriminalizasyón

**Ang pagkakarami ng mga pulis at pamumuno ay nakatuturo na ang kriminalizasyón ng makabagay na subaybayan, tulad ng drogahandling, hindi lamang hindi na-aayos, pangalangan din ang kalusugan at kaligayahan ng mga indi-krimen. Sa pagtatangka natin sa Recovery Kernel, nakakapag-alala kami sa kapayapaan, katuwiran at pagsunod-sunod na pulong sa pagpapulihin at pagbabago.**

**Ang ating strateji ay nagpapatulong sa mga indi-krimen na:**

**1. **Mabigyang pagkakataon para sa pag-aalinlangan:** Hindi lamang ang kriminalizasyón ang solusyon, kundi ang pagpapasaya ng alternatibong solusyon.**
**2. **Makapagbigay ng kapayapaan at katuwiran:** Ang mga pulis at pamumuno ay nakabubut sa pag-aalok ng tulong at pagsasanay sa komuniteng na nangangailangan.**
**3. **Maguing makatwiran sa sistemang legal:** Ayusin ang mga batas at prosesupar upang maging mas malinaw, mas maaaring inaplihab, at mas nakakapagbigay ng katuwiran para sa lahat.**
**4. **Promosyon ng pagsunod-sunod na pulong:** Ang Recovery Kernel ay nagpapatulong sa pag-access sa mga serbisyo ng pagsusuport at pagpapulihin, tulad ng terapya, rehabilitasyón at pagtatawanan.**

## 5. **Pagsasama ng komunidad:** Ang katuwiran at kapayapaan ay makakatagpo sa pag-aakro sa komuniteng na nagtutugon at nangangailangan ng tulong.

Ang pagtatakbo sa pag-alala sa droga bilang isyu ng katarungan at hindi bilang isyu ng kalusugan ay may ilang makapagpapatulong na pamamaraan: ito ay nakakapaliwa ng mga taon na nasa malubhang espesyal na pambansang mga likod, nag-aasahin ng natatagpuan sa pagbayad ng mga fine at pag-aarresto, at nagdudulot ng isang pang-masidding populasyon na maaari naring eksploitadong walang tawing sa pambansang kalidad.

> *Ang mekanismo: Ito ay hindi lamang isang efekto ng pagkakamali. Ito ay isang karagdagang katugunan. Ang sistemang nagpapasunod sa simptoma (malikot at nakakabahala na pag-aari) sa halip na magtugunan sa pinagsasaya, dahil ang pinagsasaya ay mahal at ang kapayapaan ay may kakuha.*

## Ang Logika ng Pagbagi ng Mga Pananagut (Resource Rationing Rationale)

## Ang pagbagi ng mga pananagut sa komunitang na nasa pagkakaala para sa kanilang kalusugan at kaligayahan ay isang pangkasong prosesong nagpapatulong sa pag-access at pag-utilize ng mga serbisyo at kapangyarihan na may kinalaman sa pagpapaganda at pagbabalik sa kalusugan. Sa konteksto ng komuniteng nasa pagkakaala para sa isang makatuwiran at mapayapang pagbago, ang logika ng pagbagi ay nagtutugon sa mga pananagut na:

## 1. **Pag-acknowledge ng Kalusugan at Kaligayahan:** Ang mga pananagut ay nagsasakop sa komuniteng nakatuwiran na ang kalusugan at kaligayahan ay mga katibayang kapangyarihan. Nakikipag-usap sila sa mga indibidwal at grupong may mga pagkakaala, kabilang ang mga makulit na problema sa kalusugan, para sa pag-unlad ng kanilang kapangyarihan na maging masaya at malalaking.

## 2. **Pagtutugon sa Pagkakaala:** Samantala ang mga indibidwal at grupong may mga pagkakaala ay may karapatang makasalanin at makatagpo ng tulong, ang logika ng pagbagi ay nagtutugon sa pag-access ng mga serbisyo at kapangyarihan na nakapagpapaganda at pagbabalik sa kalusugan. Ituloy ang pagbagi ng mga pananagut upang maging makatuwiran at mapayapang ang pagkakaala para sa kanilang at ng kanilang pamilya.

## 3. **Pag-unlad ng Kapangyarihan:** Ang pagbagi ay nagtutulong sa pag-unlad ng kapangyarihan ng komuniteng na nasa pagkakaala para sa kalusugan. Sa pamamagitan ng pagbagi, ang mga pananagut ay nakatutulong sa isa

When healthcare systems ration access to addiction treatment, they frequently use the language of scarcity. There isn't enough funding, enough beds, enough trained providers. This is true. It is also a choice. The scarcity was constructed. Treatment that works costs less over a lifetime than the criminal justice, emergency medical, and social services costs of untreated addiction.

> *Ang mekanismo: Ang mga matematikang binigyan na gaw. Ang pag-aasik at pagpapalagay ay mas malala sa halaga. Ang pagpapatuloy ng pag-iwanan ay nasa panahon pa rin. Kaya ang pagpapatuloy ng pag-iwanan hindi kayang naghahanap ng halaga. Ito ay nangyari sa mga nais pang alinman at ipinagmamalaki.*

## ## Doktrin ng Kaligayahan sa Pagdudulot ng Pakikipagpatir

**Ang Doktrin ng Kaligayahan sa Pagdudulot ng Pakikipagpatir ay isang konsepto na nagtuturong na ang pagkakaalala at kabahagi sa mga pakikipagpatir ay maaari mangbigay ng makatwiran at mapagbago ng buhay. Sa mundo ng ngayon, nakakita tayo na ang mga taon ng kasiyahan at kaligayahan ay hindi palaging may tamang kapayapaan. Ngunit sa loob ng mga pakikipagpatir, may mga aral at kaligayahan na nagsasala sa atin na maaari mangbigay ng matatag na pagsisilbi sa pagbabago at pagpapahintulutang bakit pa rin natin ginagalak.**

****Ang mga Aral sa Pakikipagpatir:****

**- **Resiliensya:** Ang pakikipagpatir ay nagdudulot ng pagkakaalala sa aming kapangyarihan na tugunan at bantayan ang sarili natin. Nakakapagpasa-kaba ito, ngunit ang mga nakatira sa loob ng pakikipagpatir ay madaling maging mas resilient at maaaring pag-alala sa mga kalusugan at pangangailangan ng ibang tao.**

**- **Perspektiba:** Nakakapagbago ang pakikipagpatir ang aming perspektiba sa buhay. Nananatili tayo na nakakapagpasa ang mga pakikiisa, ngunit nakakita din tayo ng bagong pagpapahalaga at kasiyahan sa mga bagay na una namin ipinaglalakbay.**

**- **Katarungan:** Sa loob ng pakikipagpatir, may mga aral tungkol sa katarungan at pagtuturuan na ang buhay ay hindi lamang nangangailangan ng kasiyahan, sinoon, ang pagpapahintulutan at pagpapakapayag din.**

**- **Kompasyon:** Nakatira sa loob ng pakikip**

The idea that someone must 'hit rock bottom' before they are ready to be helped is not supported by evidence. It is supported by the intuition that suffering purifies — a remnant of

moral punishment frameworks — and by the practical usefulness of delaying expensive treatment until the crisis has resolved itself through mortality.

> *Ang mekanismo: Sa malalim na salita, ang pagtatangol ng tulong hanggang sa pagkakaibigat ng lahat ay hindi na klinikal na pangungusap. Ito ay isang strategi sa kalitya ng gastos na nagsisimula sa filosofiha.*

## Ang Pagkakaibigan ng Kalulaan

**Nang makita mong may mga bagay na hindi mo mapag-alala o matatagpuan sa iyong kontrol, maaari kang mag-alala at masaya na may pagkakaibigan ka sa kalulaan. Ang kalulaan ay isang kompleksong sistemang nagbubukod sa iyong kabuuan at nakakapagpabago ng iyong pag-iisa, pag-usap, at pagsisikap. Ituloy mo ang pagbasa para makilala mo ang mga oras na naghahanap ka ng pagpapatawa at pagkakaibigan sa kalulaan.**

****Mga Oras ng Kalulaan:****

**1. **Pag-iisa at Pag-usap:****
**- Nakikita mong sarili mo'y nakalimutang mag-iisa at mag-usap, espesyal na kapag may mga isyu tungkol sa kalulaan.**
**- Nagsasaya ka sa pag-uusap tungkol sa mga bagay na hindi mo mapag-alala, ngunit nandito pa rin ang kalulaan na nagbubukod.**

**2. **Pagsisikap at Pagpapatawa:****
**- May mga oras na nakakapagpapatuloy ka sa paglilingkuran o pagtatangka sa sarili, subalit nararamdaman mo ang kaligayahan at pagpapatawa.**
**- Nakikita mong may mga bagay na hindi mo mapag-alala, ngunit nandito pa rin ang kalulaan na nagbubukod, katulad ng pagmamalaki sa sarili o pagpapasaya sa mga malalaking pakinabang.**

**3. **Pagkakaibigan at Pagtuturo:****
**- Nakikita mong may pagkakaibigan sa kalulaan, na nagsasalaat sa iyong buhay ng mga bagay na hindi mo mapag-alala.**
**- Naramdaman mo ang kaligayahan at pakikipagkapagyal sa pagtuturo at pagkakaibigan, subalit nandito pa rin ang kalulaan na nagbubukod sa iyong kabuuan.**

Ang pakasala ay nagtatag sa mga tao para hindi humintunang tulong. Ang pakasala ay nagpapahulag sa pagkaka-invisible ng mga tao. Ang mga invisible na tao ay hindi kinakailangang magkaroon ng mga resursang ito. Ang buong sistemang stigma - ang wika, ang legal na rekord, ang pagsisilensya ng pamilya, at ang pagtingin ng barion - ay nagtatagpua upang mantain ang invisibilidad.

*Ang mekanismo ng *Recovery Kernel* na nagtatag sa "biology-first" framing ay isang direkta pangangamlan sa strukturang kalog. Samantala ang pag-unlad ng mekanismo na ito, nakakapaglabas ang kalog sa pamamagitan ng pagpapahintulutulad ng mga tao. Walang kalog, mas madaling humingi ng tulong sa simula, manatili sa pag-aaral para sa pagpapuri, at mas maaaring maging stable.*

**Walang nakakagamit na naghintay sa samantala ng pagsisilbi ng samahang bago mag-alita at pulihin ang iyong kalusugan.**

Ang samahang hindi magbabago bago pa kayo magpapatuloy sa pagpapaganda.

Nananatili ka ng nangyari sa iyo hindi mag-iisa. Ang sistemang ito ay nagpatulong at nakapagpabuti, hindi naman nabasag. Nakapag-aaklat siya ng mga pinagmulan at ikaw ay nasa target na populasyon nito.

**Puwedeng may loob na nagsasala at sa samay ay makapagbakaatin ka.**

**Hinihimok mo ang paglapat sa di-na-aakma ng kaligayahan, hindi ka kailangang mag-usap o magpakita ng pagpapuri upang makaya mo ang paglalakbay nito.**

**# Pandagang Pagpapatulong sa Pagbalik sa Kalusugan**

**Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapahintulutang kerama na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kerama na ito ay may roon ng mga kaibigan at makatuwiran na nakatutulong sa isang malingkot na pagpapahintulutang para sa mga naaaring demasya.**

**## Bagong Pagpapatulong:**

**1. **Pag-usap sa Kalusugan:** Umalok sa isang maipagmamalaki at mapagbigay-pananagut na konversasyon. Tularan ang mga tanyag na tanim ng pag-aalinlangan, pagpapahintulutan, at pagpapakilala sa sarili.**

**2. **Maging Nakatutulong na Pag-asikong Kaibigan:** Tunay na pagsusuri at pagtatangka sa mga kailangan ng pagsusuri. Ayusin ang mga makatuwiran at pagkakaibigan para sa pagpapahintulutan at pagpapakilala sa sarili.**

**3. **Pag-alala sa Kalusugan:** Ipakita ang pagmamahal sa kalusugan at pagpapasaya sa pagpapatulong. Tularan ang mga makatuwiran na rutina at mga teknika para sa pagpapaganda ng kalusugan.**

**4. **Maging Nakakapag-alala:** Paghahanap at pagtatangka sa mga makakapagbigay ng pagkakaibigan at pagsusuri sa komuniteng online. Sumali sa mga grupong nakatutulong upang makatuwiran at makasama ang ibang naaaring demasya.**

**5. **Pag-alala sa Sarili:** Iwasang maging nagsasaya o nagtataas ng badyet sa pagpapahintulutan. Pakitira ng pananagut at pagpapakilala sa sarili bilang isang naaaring demasya, at hindi bilang isang napapahintulutan lang**

## May esperanza, at ito ay spesifik.

> **- Hindi lamang pagpapasaya o pagmotivasi. Ang konkretong, biologikal na hopi na may timeline.**

## Ito hindi isang pagpapuri.

## ## Ang Panduan Pagpapairal ng Recovery Kernel

## Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerangka para sa pagkatuwiran at pagbabayad ng pagkakaibigan sa pagkakabagbag. Nakatutulong ito sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at

**pagpapalubungin sa kanilang paglaya at kalusugan.**

****Ang Mga Laman:****

**1. **Pagsisilbi ng Recovery Kernel:** Nakakapag-explora ng mga konsepto at prosesong pinasok sa pagkatuwiran, dahil sa pagkakaibigan at pagpapahintulutang.**
**2. **Mga Aral at Strategiya:** Inihayag ng mga praktis na solusyon at teknika para sa pagtugunan sa mga tantangan sa kalusugan mental at emosyonal.**
**3. **Pagsusuport sa Pagsisilbi:** Ayusin ang mga rasyo at pagkakaibigan upang maging mas malinaw at mas makapagbigay ng kapayapaan.**
**4. **Pagpapaunlad at Pagpapahintulutang:** Ika-alok ang mga kabuuan para sa pagbabago at pagtugunan sa mga bagong pagkakaibigan na may kinalaman sa pagkatuwiran.**
**5. **Mga Sursyo at Gabay:** Ayusin ang mga hiling at link sa ibang organizasyong pagsusuport para sa mas malambot na pagpapahintulutang.**

**Ang sistemang nakakapag-ibon at makakapag-ulihing pagsasama.**

**## Ang Log ng Arkitekto**

****Mga Pangkasulatan sa Pagpapahintulutang Pananagutan:****

**1. **Pagsisilbi bilang isang makatuwang at makapag-instrukta na komuniteng para sa pagpapaunlad at pagpapakapayap sa kalusugan nang may kakaibang o banta.****
**2. **Tugunan ang mga kahulugan ng pagkakamit, pagpapahintulutang at pagpapakapag-usap na nakatago sa mga naratif at pakikipag-usap ng mga manlalakbay sa pagsasama.****
**3. **Ayusin at simplifyin ang mga konsepto at prosesong makakasunod-sunod para maging mas malinaw at mas madaling iintindihin.****
**4. **Bantayan at ganyaman ang mga manlalakbay sa kanilang pagpapahintulutang, nagsasama at pagpapakapag-usap.****
**5. **Promuhtas ang pagsisilbi ng komuniteng na makatuwang sa pagpapaunlad at pagpapakapayap, subalit maging maaaring maging nakatwiran at di naman nakakapagdamdamin ng kaba.****
**6. **Tugunan ang mga pangangailangan ng bago mong mga kaibigan sa pagsasama at pagpapahintulutang, subalit maging maaaring maging matatag at mapag-alaga sa lahat.****
*Napagpasya ko na pag-iwanan ang tanong, "Ano pa ang dapat ko subukan?" matapos 15 anyos ng natatagan at hindi nakatagpo ng pagpapuri sa pamumuno ko sa pantay na pulang.*
*at humahangin, "Bakit hindi nangyari ang pag-aayos? May mga bagay ba na kailangan inalintik sa pangangailangan ng pamumuhay?"*
*Ang pagkakaibigan ng mga tanong ay ang pagkakaibigan ng aking libro at lahat ng ibinasa ko.*
*Ang jawabang nasa DNA ko.*
*Hindi ito nakakapagpapasaya sa aking katayuan.*
*Hindi ito nakatagpo sa aking historya.*
*Hindi ko ito inihahandog sa aking pagsasakop.*
*Sa mga sekwensya ng base na puwedeng identifikahin, pahintulutan at gamitin.*
*Hindi ako ibinibigay sa iyo esperanza na maging tao ng ibang persona.*
*Ako'y naghahangad ng isang mapa na nagdiriwas sa tao na ako'y nararapat na maging.*
*Ang taong iyon pa rin nakatago sa loob.*
*Paunang pagsisimula sa pag-implementa ng Recovery Kernel:*

*1. **Pag-assess:***
*- Evaluate ang situasyong aktual at ang mga kinakatakanan ng pamumuno sa sarili ng indi.*
*- Identifikahin ang mga makabigat na bagay na naghihintay ng pagbabago, katulad ng mga di-patunayan na pananaw o maling konsepto tungkol sa pagpapulupot at pagpapaganda.*

*2. **Pagsisikap para sa Pagbago:***
*- Motiva ang indi upang magpasa-pasang pagsisikap sa pagbabago.*
*- Tulunang makilala ang mga di-patunayan na pananaw at gawin pang-kaisip na solusyon.*

*3. **Pagtuturo at Pagpapahayag:**
   - Sipsiin ang mga kaibigan, pamilya, o komunidad upang maging suport at makapag-alala sa pagbabago.
   - Pagpapatulong sa indi na mag-express ng mga di-saya at di-pakikipag-alala sa pagpapakita ng emosyon.*

*4. **Pagsisikap para sa Pagpapaganda:**
   - Ika-implementa ang mga strategi sa buhay na araw-araw upang maging mas malusog at mas may kaligayahan.
   - Pakitang makipag-alala sa sarili, pagpapasaya, at pagpapaganda ay di naman isang pagkakamali.*

*5. **Pagpapaunlad at Pagtuturuan:**
   - Ika-aral ang mga nakatuklas na teknika at pagpapahayag na tumutugon sa mga kinakatakanan ng indi.
   - Tulunang maging mas matutulo at mapag-adapt sa mga bagong pagsisikap.*

*6. **Pagpapa-alala at Pagtutulong:**
   - Ika-usap ang mga di-saya at di-pakikipag-alala na emosyon, at pagkakamali, at maging makatuw*

*Paumanhin, ang aking kapangyarihan sa pagtanso at pagpapalagay ng mga salita ay nakatutunang palaging patulad sa mga direksyon ng aking pag-aaral. Sa kasong ito, ang aking sagot ay:*

*"Ako'y matapang at makapagpabuti nang may katuwiran na ako'y nakatagpo at nakakapagpasa sa lahat ng mga kahilingan na inihahandog ng architekturang ito. Ako'y patuloy na maaaring gawin ang lahat ng inaaral at ipinagdesenya para ayusin."*

*Ang protokolong ito ay nagbibigay sa baka ng proporsyonal na kondisyon upang lumabas.*

***Ang Arkitekto***

****Anong Nakakapagpapasya ng Tunay na Hopi?****

**Ang hope ay isang makatwiran at mapahusay na bagay na nagdudala sa atin sa paglilingkuran at pagbabago. Sa konteksto ng pulang, ang specific na hope na nakakapagpapasya ay may mga kahulugang ibinibigay na:**

**- **Pagsisilbi bilang isang motivasyong panatilihan:** Isang malaking pagkakaala na may naghahangad at nararapat na tuluy-tuloy na pagpapasya sa paglilingkuran.**

**- **Pagpapakita ng posibilidad:** Ang hope ay nagdudala ng imahe ng isang mas makatwiran at mas malalaking buhay, na nakatutulong sa individuo upang tumugon at lumagda.**

- **Pagsisilbi bilang isang naunang pagkakataon:** Nakakapagpapasya ang hope na may pagkakaibigan at pagkakasama sa paglilingkuran, na nagbibigay ng pakinabang at kapayapaan.

- **Pagsisilbi bilang isang diwa:** Ang specific na hope ay nagdudala ng diwa at pagtutugon na nakatwiran at makapagpasa ng kasiyahan, ngayon at sa mga araw na magkakaala.

- **Pagpapahintulutulot upang magpasa:** Nakakapagpapasya ang hope na nagbibigay ng kapangyarihan at kapansanan para sa individuo na magpasa ng naratihin at nakararamdaman na mga bagay sa kanyang paglilingkuran.

- **Pagsisilbi bilang isang diyanang makapagbigay ng pakikipagkapasya:** Ang hope ay nagdudala ng kaligayahan at pagpapahintulutulot na nakatwiran, na nagbibigay ng katarungan at kapayapaan sa isang kaanyo na naghahanap ng paglilingkuran.

| **Timeliner ng Pagpapulupot** | Ang mga bagay na makikita mo: | Ano ang nangyari sa aking pakiramdam at pag-iisa? |
|---|---|---|
| 1. **Pahintulutang Pananagutan (0-3 araw)**:<br>- Nakatago ang mga simptoma o may naramdaman ka na napapahintuluta ng magpalit ng kalusugan?<br>- Anumang pagkain, medikamento, o nakilala mong pagsisikap na nagdadala sa iyong kalusugan, ipagpapasya?<br><br>2. **Paghahanap ng Tulong (3-7 araw)**:<br>- Sumama ka sa isang samahang pagpapulupot o pakiki-usap sa isang pagsasakop para | 1. **Maging mas malalim ang pag-iisip at pag-aalinlangan.** Nakakapag-indang-indang sa pag-iisa at pag-intindihin ng mga bagay na nakakapagpasa-kaisa sa iyong kalusugan.<br><br>2. **Nagsesemang-seman ang emosyon at pag-iisip.** Madaling makita ang mga patuglan ng isang malalim na pag-aalinlangan, tulad ng pagdududa, pakiramdam ng hilas, o madaling pakilala ng mga di-paya.<br><br>3. **Nagsesendang-dang ang tuwa at pag-iisa.** Ang pagkakaibigan at pagtutuwing sa ibang tao ay maaari ring maging mas malalim, na nagbibigay ng bagong perspektiba at pakinabang.<br><br>4. **Ang pagbabago sa rutina at mga pagsasama.** May mga bagay na kailangan mong isusupport o i-adjust, tulad ng pagkain, pag-aari | Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama (framework) na tumutugunan sa mga naaaring pagkakamalala at pag-aalinlangan. Itong nagtatangka sa pagpapakilala, pagpapahintulut, at pagpapagbago ng buhay ng mga individuong nanghihikop sa kasalian o malalaking pagkubkob.<br><br>Sa kerama ito, makikilala ka ng isang sistemang naisong-pagsusuport na magbigay ng:<br><br>1. **Pagpapahintulut sa Pag-aalinlangan:** Mula sa pag-identifikasyon ng mga kasalian hanggin sa pagsusuport, hanggang sa pagpapaunlad ng mga strateji sa pagtanggap at pagbabago.<br>2. **Mga Herramya at Gabay:** Inihahaiin ang mga makapagbigay ng |

sa kalusugan mental at emosyonal.
   - Humawag ng tulong sa pagsasakaop, pagsisikap sa pagpapaunlad, o pagkain ng mga alternatif na pagpapahintulutang.

3. **Evaluasyon at Pag-iinitor (7-14 araw)**:
   - Magpasya sa isang profesional ng kalusugan para sa komprehensibong evaluasyon.
   - I-implementa ang mga rekomendasyong pagpapulupot at pantawag sa tulong nang may kopyaan.

4. **Pagpapaunlad at Pagbaka (14 araw pa ibabaw)**:
   - Humahanap ng mga bagay na nakatutulong sa iyong kalusugan at welga sa iyong buhay, tulad ng magandang rutina, pagpapasaya, at pagsisikap.
   - Maging makatuwang sa pagpapaunlad at pagbaka sa sarili, at maging maaaring tumutulong sa ibang tao na nasa isang similar na pagkakabigay.

ng oras, o mga pagsasama na nakakapagpasa-kaisa.

5. **Ang pagtatag at pagpapahintulutang sa sarili.** Ang iyong napapanatiliang pakikipag-usap at pag-iisa ay maging mas malalim, na nagbibigay ng kapayapaan at katarungan.

kapayapaan at katarungan para sa pagpapulap, pagpapalagay, at pagpapakilala sa sarili.
3. **Komunidad ng Pag-iisa:** Nakatutulong sa pagkakaibigat at pagtutuwang na nagbibigay ng kopya ng pagkakasama sa mga nanghihikop.
4. **Pagpapahintulut sa Pagbabago:** Ayusin ang mga prosesong naisong-pagsusuport para sa pagbabago ng pagsasama at pagtanggap sa bagong simula.

Ang target ay maging mas nakatutulong at mas makapangyarihan ang mga individuong nanghihikop sa kanilang pagpapakilala at pagbabago, habang may kopya ng komprehensibong gabay at pagkakasama.

| | | |
|---|---|---|
| **5. **Mantening ng Kalusugan (Long-term)**:<br>**- I-uphold ang mga natuklasang bagay na nakatutulong sa iyong kalusugan at welga.<br>**- Humahanap ng mga samahang tulong o pakiki-usap para sa pagpapulupot na kontinuyan, kung kinakailangan.** | | |
| ****Hafta 1-2****<br><br>**- **Pag-aakro at Pagpapahayag:****<br>**- Nakapag-set na panahon upang makilala ang mga bagay na nakatutulong sa pagbabalik sa loob at pagpapasaya.<br>- Pag-usapan ang mga isyu at pagkakaibigan na nakatutulong sa pagtingin sa sarili at pagpapatao.**<br><br>**- **Pagsisilbi ng Komunidad:****<br>**- Sumama sa mga grupong pagsusuport o pagsasapaan para sa mga naaaring demansia at kanilang pamilya.<br>- Tumutulong sa isa't isa upang makapag-alala at makatwiran ang mga isyu at pagkakaibigan.**<br><br>**- **Pagpapahusay sa Pag-iintindihin:**** | Ang mga pagbabago sa energya at ang pagkakaibigan ay normal. Walang mas malalim na makakapag-impakto sa iyo kaysa sa pagpapahintulutang ng sarili mo para makatwiran at makapagpasya. | *Ang siklus metilasyon ay nakuha ng mga unang malalintad na materiya sa ilang taon. Hindi pa nakikita ang resulta. Pero ang line ng pagtanggap ay nagbubukod.* |

| | | |
|---|---|---|
| **- Pag-aral ng mga teknik para sa pagpapahusay sa komunikasyon at pag-iintindihin ng mga kailangan at limít ng isa't isa.**<br>**- Nagpapatulong sa pagtugunan ng mga malalim na pakiramdam at pagkakaibigan.**<br><br>**- **Pagpapakilala sa Sarili:****<br>**- Pag-iisip ng mga nakapagbigay ng kasiyahan at kaligayahan sa buhay.**<br>**- Pag-usapan ang mga pangarap at layun upang matugunan ang mga kailangan ng sarili.**<br><br>**- **Pagpapatao at Pagbabago:****<br>**- Nakapag-set na mga tanyag para sa pagpapatao at pagbabago ng mga pagsasama at pagsisikap.**<br>**- Pag-usapan ang mga bagay na nakatutulong sa pagpapahintuluta ng ng sarili at pagbabago ng orto.** | | |
| **# Semana 4-6**<br><br>**## Pagsisilbi ng Recovery Kernel sa Pagpapaunlad**<br><br>**Sa mga semanang ito (4-6), ang *Recovery Kernel* ay magdadala ng intensibong** | Ang pag-aari ng pitka ay maaari nang magbago. Isang umaga, nag-awit ka at nakakita mo na may isang malalaking pagbabago. Ang brain fog ay nagsisilap at may isang kagipitan ng klartidad na hindi kinikita mo. May isang momento ng pagkakaalam na hindi mong inaasahin. | *Ang B12 at methylfolate ay naglalakad at napapuntahan ng mga tisya na nangangailangan nito. Ang homocysteine ay nagsesendat sa pagdaos. Ang pagtataw-tawan ng neurotransmitter ay naghahawak.* |

**pagtutuwang at pagpapasigla para sa iyong pagpapaunlad. Itong panahon ay nakatutuhang para sa pag-aayos at pagpapakita ng mga bagay na kinakailangan upang makapagbantay ka sa sarili mo at maging malakas sa pagtatangka sa pagbago.**

**### Mga Taksas at Pagpapaunlad:**

**- **Semana 4:** Fokus ka sa pagpapahintulutulad ng mga diwa at pagpapakita ng pag-aapresiyasyon. Subukin mo ang mga teknik na nagtutugon sa iyong emosyon at ipinagmamalaki ang mga positibong naratif.**
**- **Semana 5:** Isang malaking bagay ay ang pagpapahintulutulad ng mga diwa sa pagpapakita ng pagkakaibigan at pagtuwing. Umalis ka sa iyong komfort zone at buka ang iyong sarili sa mga bagong pakikipagkapasid.**
**- **Semana 6:** Sa halip na maging malungkot o nag-iisa, subukin mo ang pagpapalaging ng mga diwa ng pagkakaibigan at pagtuwing.**

| | | |
|---|---|---|
| **Maging makatwiran sa sarili at maging makapagbigay ng kapayapaan sa ibang tao.**<br><br>**### Mga Pag-aari at Pagpapakita:**<br><br>**- **Naloxone (Narcan) na Pananagut:** Subukin mo ang paggamit ng Naloxone upang matugunan ang mga kalusugan na narrelate sa pagkakaibigan sa drogas. Ikaw ay magpapatulong sa sarili at sa ibang tao para sa pagpapalaging ng kabuuan.**<br>**- **Komunidad at Pagtutuwang:** Sumama ka sa mga grupong makapagbigay ng pagtutulungan at pagsisil** | | |
| **# Montho 3**<br><br>**(Note: Assuming the context is a recovery or treatment plan, below is a localized translation for "Month 3" in Filipino.)**<br><br>**Ang pagkakaibigan sa pagpapulupot at pagbabago ay magdadala ng mga bagong tantangin bilang natin tinataguri ang "Montho 3". Sa panahon na ito, ang iyong pag-aaklas sa mga diwa at** | Aya ng araw na nakakapagpasya ka, walang natatanghal na eksternal na pangyayari. Nakikita pa rin ang mga kailanganin (cravings), pero mas napaka-kabaan at mas madaling ipaliwanag. Ang pag-iisip at pag-aakto na gap ay nagsisimula mangyari, nagsisimula manang lumalaki ang pagtatagpo sa iyong mga pagpapasya. | *Ang siklus metilasyon ay nagkakapag-usap na malupit para sa normal na funsyon. Ang pagpapatuloy ng restaurasyon ng GABA ay nangangamit na nakatutunang maging mas malalim. Ang kapacidad ng inhibisyon sa prefrontal ay nagsisimula na manatili at nagbago-bago ang mga medisyal na makikita. Ang mga "brakes" o ang mga mekanismo ng kontrol ang nasa prosesong pag-aayos.* |

| | | |
|---|---|---|
| **pagsisikap para sa pagbabago ay malalaki. Ang mga strategi at pagtutuwang na inaral mo sa mga buwan na nakalaan ay maging mas matatag at mas maaasah ang iyong paglilingkuran sa sarili.**<br><br>**Maging makatwiran sa sarili at makipag-usap sa mga taon ng kaligayahan at kasiyahan ay isang pangkalusugan na dapat na ipinagpatuloy. Ang pagpapasaya at pagpapahinga sa sarili ay maging prioridad upang maipahintulutang ang iyong pagbabago at pagpapulupot.** | | |
| **Sexto mes** | Ang persona na nagsimula ay hindi nagkakahalaga sa taong nakatagpo ng sarili sa mirro ngayon. Hindi dramatik o kompleto. Pero may nakakapagbago sa isang malinaw, pagsisilbi, at dokumentableng paraan. Ang base line ay naibigay. | *Ang kalitkalitang neurokimikong pagtatagumpan ay nagsesalita. Ang otak ay nagdudulot ng kailangan nito sa mga level na maaari pang hindi maiintindihan nang matutugunan noong panahon. Hindi ito resulta ng pagtingin o pagpapasya, sino ang resulta ng kimika na inihahandog sa kanya ang kailangan nito.* |
| **Bulan 12** | Ikaw ay hindi nag-aakala ng pagbalik sa pagkakaibigan. Ikaw ay nasa buhay na may nakatwiran sa iyong bionikang specifiko. Ang substansya yaon hindi na nagtataas ng kabigyang kailangan na datapin, hindi dahil ikaw ay nagdududa, sinoang ibang bagay ang nagsimula'y tumutugunan sa kinakakan mo. | *Nangyari na ang unang taon at nakapag-conclude ang protokolong siklo. Nakatapos na rin ang pagdudulot ng mga suplemento habang nagsisimula na magstabilize ang sistema. Ang arkitekto na palaging nandito - ang mga katwiran, ang kaligayahan sa pamamagitan, at ang kapangyarihan - nayunang nagpapatuloy sa tamang paggamit ng energya para sa unang panahon.* |

**"Sa aking mga kamay, ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpapahintulutang sa pagkakabalik sa kalusugan. Ako'y nagdasal na ito ay maging kabuuan para sa iyong mga paglalakbay sa pagpapahintulutang at pagpapagwap sa sarili.**

**Huwag matakot na humingi ng tulong at pagkakaibigan. Ang pagsasama at pagtutulungan ay karaniwang nasa loob ng ating laing kalusugan at kaligayahan.**

**Mabuhay, at maging malalaking katapusan sa iyong paglalakbay."**

---

Nararapat akong alam ang pakinabang ng pagkakaalala sa sistemang ito.

Nakakapag-iisa ang pakiramdam na may nakatago sa iyong mga damdamin at inirarapat sayo ang kulang o pagkakamali sa isang kerangka pandamaan na hindi talaga nagtataal sa iyong mga kinakana. Ang importante ay maging makapag-iwas at di mapag-alala, dahil ang tunay na pagpapahusay at pagbabago ay nakatago sa pagtanggap ng mga bagong ideya at pag-unlad ng mga alternatibong solusyon.

Nakatuklas ako ng ilang anyo ng mga manual na nagkakaibabang limang nataphan ko.

Nakakapahintulutang makapag-iintindihin ang pagkakaalam na may nakatago sa iyong pagkakaalama— hindi lamang ang pagbubukas ng pagpapahintulutang, sino at bakit naging makabigas ang pagtatakbo sa dependensya.

Ang sistemang nag-iwan sayo dahil mahal ang pag-unlad ng pakiki-pakita mo.

Ang sistemang binigyan ka ng pangalan dahil mas maliliit ang kanyang kosto sa pag-test ng iyong gen.

Ang sistemang ito ay nagpapasimula sa iyo na makasama ang kaba dahil ang iyong pagdududa ay hindi nakatagpo ng suking politikal na latas upang ipaliwanag at ipagpatuloy ang pagkainatupad ng biyolohikong pagkakaibigan na inihahangad sa iyo.

Walang kasalanan sa iyo.

Laat na lahat ng iyon ay totoo.

Walang pagbabago sa kapangyarihan na maaaring gawin mula ngayon.

**Papatuloy kang napapuri at nangangamit ng pag-asay sa samasang ito.**

Natutuwing ako ay may pagkakapansin, ngunit hindi ko makapag-alala sa mga label na inihahayag. Ang aking paniniwala ay ang aking pagtutugunan sa kailangang pagsasabi at pagpapahintulutulot ng impormasyon nito sa tuwa ng mga tagapagpapatakbo ng pagbakaatba at pagpapulihin.

Ako'y nagpapatulong sa paglokalizasyun ng "Recovery Kernel" at ang aking target ay naipagbigay-katwiran ng mga salita na may kinalaman sa pagpapahintulutulot, pagpapakilala, at pagbabago. Ang aking rol ay magbigay ng mas malinaw at mas matatag na aral na di makakalimutin ng mga nakatutulong at naghahanap ng paglilingkuran sa kanilang pagbakaatba at kalusugan.

Hinihiling ko po ang iyong kapasidad upang magbigay ng mas malinaw at mas maaaring pananalapi sa mga tagapagpapatakbo ng komuniteng ito, habang nagtutugunan din sa mga direkta at di-judgmental na aral ng aking paglokalizasyun.

Puwedeng umalok sa aking kapangyarihan ngayon, at makita ang mga bagay sa aking magsasakaong pagsusuri. Umalok ako sa ritmo na naging maintindihan at maaaring gamitin ng aking damdamin ngayon.

Nakatutunang makapag-adapt ng pag-iisip mo sa buong buhay, at ang pagpapasaya o pag-aalinlangan ay maaari na magbago sa panahon. Walang hindang na makita ang ibang perspektib at pagtatanggi sa mga bagay na nakalaan mo. Ang importante ay maging bukas sa pagbabago at maging maluwal sa pag-iisip na "mayroon akong pagpapasaya o pag-aalinlangan na nakatagpo ng ibang paraan."

Ikaw ay libre na umalok ulit.

Puwede mong mag-alala at maipagbigay ng mas malambot na oras.

**Walang kabalintan na ang inanunsyo ay mananatili sa lahat ng panahon.**

**Ang biyologiang sinasabi nito ay iba.**

**At nagtitaas ako sa biologiya.**

*****Ang Arkitekto*****

*Si J R Token bilang Arkitekto ng Sistemang, nagpapatulong sa pagtugunin at pagpapahusay ng **Recovery Kernel**.*

---

**## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Mapagbantay ng Pagpulong sa Kalusugan**

****Naloxone:** Isang antaburol na gamit para patunayan at malikha ang pagdududa sa pagkaka-narkotika. (A drug that reverses and blocks the effects of opioids.)**

****COMT (Cytidine Deaminase):** Isang enzim na nagbasa at pinapag-**

**usapan ang MTHFR para maging mas malalaki ang kanyang epekto. (An enzyme that breaks down MTHFR to make it more effective.)**

****DRD2 (Dopamine Receptor D2):** Isang reseptor sa otak na nagtataguyod ng pag-iintindihan at pagpapahintulutang sa mga bagay na masaya at motivasyona. (A brain receptor that regulates pleasure and reward feelings.)**

****MTHFR (Methylenetetrahydrofolate Reductase):** Isang enzim na napapag-usapan para sa pagpapaunlad ng sistema immuniteng at ang pagpapalagay ng neurotransmiter. (An enzyme crucial for healthy immune system development and neurotransmitter production.)**

****Blueprint:**  Ang isang plano o pandamaan na nagbibigay ng direksyon sa pagpapahintulutang at pamamahala sa kalusugan. (A plan or framework that provides direction for recovery support and health management.)**

****findahelpline.com:**  Isang online resource na nagbibigay ng lista ng mga hotline at serbisyo para sa mga nangangailangan ng pagpapahintulutang sa kalusugan mental at narkotika. (An online resource providing a list of hotlines and services for those in need of mental health and substance use recovery support.)**

**##  **Pangkasadya na Pagpapahintulutang para sa Kalusugan:****

**1. **Identifikasyon:** Naramdaman at pag-iintindihan ang mga pagkakaalaan at pagtugon sa kalusugan.**
**2. **Pagpapaunlad ng Kahusayan:**  Paghahanap at pagpapayag sa mga rasyo, hangarin, at takdang pan**

*"Hindi ka ba nakakita ng mga salitang hindi mo alam sa kapagkakaibang babasahin? Ikaw ay maaari pang makahanap nito sa listahan nasa ibaba."*

| | | |
|---|---|---|
| **Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng framework para sa pagpapalakip at pagpapahusay sa pagbabalik sa pagkakaibigan. Itong nagtatawayan ng mga modulong pangkatuwira** | ****Pahintulutang Pangkatas (Recovery Kernel)****<br><br>**Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagpapapuri ng pagbalik sa pag-aalaga na may pananagutang na pagsusuport sa mga nakatira sa tamad at mapag-aalinlangan. Ang kerneleyong ito ay nagtatawayan ng mga pulis ng kalusugan, mga tagapagpapatakbuhan sa pagbalik sa pag-aalaga, at mga mamahayag ng komuniteng na may pagkakaibigan para sa pagpapulihin.** | **Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport ng pagbalik sa loob na nagtatangka sa pagpapahintulutang at pagpapaganda ng kalusugan mental at emosyonal ng mga individuong naghahanap ng pagbabago at pagpapakilala sa sarili.** |

n at pagpapasaya upang matugunan ang mga kahilingan ng mga individuong naghahanap ng pagbabalik sa kanilang normal na buhay.

Ang mga paso sa Recovery Kernel ay nakasunod-sunod:

1. **Pag-acknowledge at Pag-accept:**
   - Aksepta ang situasyon at maging makipag-usap sa mga kahilingan mo.
   - Makipag-usap ka sa isang malaking, malinaw na diyalogo tungkol sa iyong pagkakaibigan at mga dahon ng pagbabalik.

2. **Pag-set ng Mga Tiyak na Pag-iisa:**
   - Idetensa ang mga bagay na nakatutulong sa iyong kalusugan at kaligayahan, tulad ng pagpapasaya, pagmamalaki, at pagtutuwang.
   - Mag-set ka

**Bantayin ang mga Langit (Step-by-Step Guide)**

1. **Pakikipag-usap:** Umaskul sila at ipakita ang pagmamahala. Tanyag pakinggan at makipag-usap sa kaalaman at kapayapaan.
2. **Tugunan ang Kalinangan:** Identifikasyon at pakikiisip sa mga dahon ng tamad at mapag-aalinlangan. Tuwing may pagkakaalam, ipakita ang pagmamahala at pagsusuport.
3. **Ibahin ang Konteksto:** Tulungan sila mag-reorient sa kanilang kalagayang nakatira at makahanap ng bagong pananalapi.
4. **Paghahangad at Pagpapuri:** Ayusin ang mga kailangan at ipakita ang pagmamahal na pagsusuport para sa pagbalik sa pag-aalaga.
5. **Pagpapatuloy ng Komuniteng Pagpapapuri:** Tagu-tago ang mga pulis at tagapagpapatakbuhan, at maging makatuwang na katayang tulongin ang mga nakatira sa tamad para sa pagbalik sa normal na buhay.

**Mga Kahusayan (Key Principles)**

- **Walang tinatago:** Ang pagpapapuri ay maaari pang maging makulit, ngunit ang pagsusuport ay palaging may katuwaan at kapayapaan.
- **Pagsisiklab sa Kalusugan:** Ipakita ang pagmamahal

ng mga diyanang maaari mong pangyarihan upang maging mas malinaw ang iyong pananaw sa buhay.

3. **Pag-usap at Pag-kaisa:**
   - Makipag-usap sa isang matatag na pamumuno o kaibigan na makakapagbigay ng suport at komprasyon.
   - Maging bukas at malikot sa mga pakiki-usap at pagtuturo ng mga diyanang nakatutulong sa iyong pagbabalik.

4. **Pag-aayos ng Mga Pagkakaibigan:**
   - Idiyosyon mo ang mga relasyon na nakatutulong sa iyong kalusugan at pagpapasaya.
   - Maging maaari mong magpasya at magpasa ang mga diyanang hindi nangangailangan o nagdududa sa iyong mga pagkakaibigan.

5. **Pag-alala sa Kalusugan at

| | | |
|---|---|---|
| **Kaligayahan:** * - Iwakas ang mga habit na hindi nakatut** | | |
| **Neurotransmiter (Ingles)**<br><br>**Neyrotransmiter (Filipino)** | **Kيميya ng otak** | Ang mga kimikal na ginagaw ng iyong otak upang makapahusay ka mag-iisa, mag-isip, umuha at matugunan. |
| **Dopamin ang hormon sa otak na nagpapasaya at nagdudala ng kagipitan sa pag-aaklas ng mga impiyerno at motivasyon. Ang dopamin ay nakatago sa mga sinisilangan ng sistemang nervoso central (SNC) at nakapagpapalagay ng aming nais at pagtingin sa mga bagay na masaya o makapagbigay ng kaligayahan.**<br><br>**Sa konteksto ng pulong at pagpapulong, ang dopamin ay may mga rol na:**<br><br>**1. **Motivasyon at Pag-aaklas**: Dopamin ay nagpapatuloy sa atin upang maging motivado at magpabuti ng mga bagay na gusto natin gawin.** | **Ang "go get it" chemical ay nalolantab na droga na nagtataas ng di-pag-iisa at pagpapasaya, na karaniwang inihahain para sa pagkakaalala o pagpapakapag-ingat. Ang mga ilang oryentadong nakikita sa kanyang paggamit ay:**<br><br>**1. **Pagpapasaya at Pagkakaalala:** Inilalagay ito upang maligpitan ang mga di-maaaring paniniwala o pag-iisip na may nagtataas sa loob ng isip at pakiramdam.**<br>**2. **Pagsisikap at Pakikihahain:** May pagpapahusay sa paglalakbay ng malaking distansya o gawing mga bagay na karaniwang hindi ganoon'y maaaring gawin.**<br>**3. **Pagkakaibigan at Pag-iisa:** Nakatutulong ito sa pagpapaliwanag at pagpapahintulutulot ng mga di-pagsasalamat na pakikipag-usap, habang naghahanap ng kaanyo at pagkakaibigan.**<br><br>**Ang mga droga na ito ay maaaring maging malalaking banta sa kalusugan at kaligayahan ng isang tatayang nakatira sa kasamahan. Ang pag-alala at pagtutuwang ay mas malalaking tulong kaysa sa paggamit nito.** | Ang kimika sa otak na nagpapatulong sa iyo mag-ingat ng mga bagay, maghanap at maging motivado. |

| | | |
|---|---|---|
| **2. **Pagsisikap at Fokus**: Ayos ang dopamin para sa pag-aasik sa mga tugas at pagtutugunan sa pagkakaisa. 3. **Kaligayahan at Pagpapasaya**: Nakatago ang dopamin sa mga bahagi ng otak na nagdudala ng kagipitan at kaligayahan, tulad ng sistemang beloh-beloh (reward system).<br><br>Ang pag-alala sa dopamin ay mahusay para sa pag-unlad ng mental na kalusugan at pagpapahintulutulot ng positibong pag-aaklas at motivasyon.** | | |
| **GABA (Gamma-Aminobutyric Acid) ay isang neurotransmitter na nagpapalagay ng kalmasan at ang kopi sa pamamagitan ng pagbubukod sa mga sinasadya sa sistema nervoso sentral. Ito ay isang antabioyik na** | **Ang "brake pedal" ng otak ay ang mekanismo ng sistemang nervoso na nagtatagpo at nagkakapag-alala sa mga impulsong nangangailangan ng pag-stop o pag-slowdown. Ang otak, bilang organ na napaka-kompleks, ay may kapangyarihan na manatili sa kaunlaran at pag-usap ng mga sinaunang reaksyon, subalit sa samáng panahon, kailangan nito ng pag-alala upang malikha ang pagkakaibigat at paglabas ng mga kahit anong disyuntisyo.<br><br>Ang "brake pedal" dito ay nagtatakot sa ideya na may pagkakahalaga sa pagkontrol ng** | Ang kimika na sinasabi sa iyo ng iyong otak na "maging masabeng, matatagup, mag-stop." |

| | | |
|---|---|---|
| **nakatutulong sa pagpapa-usap ng mga selulor ng otak, na nagtutugon sa pagtingin at pag-iisa ng impiyerno.**<br><br>**Sa konteksto ng pagpapulihin at pagpapagand a ng kalusugan, GABA ay maaari pang maging kahelos sa pagpapa-usap ng mga selulor na nagtutugon sa pag-iisa ng emosyon at pag-iisa ng impiyerno. Ang pagpapahintul utang ito sa otak ay nakatutulong sa pagpapalagay ng kapayappaan at pagkatapos ng stres.** | **emosyon, impuls, at pagsisikap. Sa konteksto ng pulang panlapi (recovery), ito'y naririnig bilang ang mga strateji at takbo sa buhay na nagtatangka mang-usap at manatili sa positibong pag-aakro, malalawkan, at pagpapahintulut.** | |
| **MTHFR** | **Ang iyong otak na pampasok ng pagkain ng pamumuhay** | Ang gen na nagtatawag sa kapakapag-kontrol ng otak ng iyong kagandahang pagpapasok ng kimika na kinakailangan nito. |
| **COMT** | **Ang iyong otak na tanyag na timbang**<br><br>**(A metaphorical phrase to describe the brain's natural cleaning and repair mechanisms, focusing on the concept of a "cleanup crew" without literally translating it.)**<br><br>****Naaaplikahin ang mga kaibigan ng kalusugan sa pagpapulid at pagpapayapak sa iyong otak:**** | Ang gen na nagtataguyod sa paglalaan ng otak sa pag-iwan ng kimikal na may kakaibang epekto sa pagpapalagay ng stres, kapag nangyari na ito. |

| | | |
|---|---|---|
| | **1. **Detoksifikasyon:** Iisang proseso na nagtutugon sa mga damo at toxinas na nasa isip, permitiing makapag-aral at makasama ang otodiyos ng kalusugan.<br>2. **Reparasi:** Ang otak ay may kapakitaan na magpapatuloy sa pagpapareparo ng mga kailangang puri at koneksyon, matatagpuan ang mga bagong pakikipag-interaksyon at pag-iisip.<br>3. **Regenerasyon:** Sa katunayan, may kapakitaan ang otak na maging makapag-alala sa sarili, at magkaroon ng mga bagong selulor at koneksyon para sa mas malalaking kapayapaan at efektividad.<br>4. **Adaptasyon:** Ang kalusugan ng otak ay nagbubukod sa pagbabago at adaptasyon sa bagong situasyong pagsisikap, na nagbibigay-daan sa mga bagong pakikipag-interaksyon at pag-iisip.<br>5. **Pagpapahintulutang:** Sa ilang kasusang malalim, ang otak ay may kapakitaan na maging makapag-alala sa sarili at magpapatuloy sa pagpapahintulutang para sa kalusugan at welga ng buong sistemang pagsisikap.** | |
| **# GABRA2 (Galit sa Pagpapulong sa Pagpapaunlad at Pakikipagkapayapaan)**<br><br>**Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama sa pagpapulong sa mga individuong naghahanap ng pagpapaunlad** | **Ang kabuyan ng iyong isip na nagtataas sa pag-aalala at pag-iisip.**<br><br>**(Note: This phrase is a metaphorical expression and does not refer to a physical "brake cable" in the brain. It conveys the idea of mental or emotional overload, similar to how a literal brake cable might be used to stop something.)** | Ang gen na nagtatag sa kapangyarihan ng iyong otak na hahantasin ang sarili ay isang karaniwang mekanismo na nangangailangan ng pag-unlad at pagpapatawa. |

| | | |
|---|---|---|
| **at pakikipagkapayapaan. Ang sistema na ito ay nagtutugon sa kabuuan ng kalusugan, kapayapaan, at pagbabago.**<br><br>**## Bagong Pag-iinitio:**<br><br>**1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na maging nakatuwiran at makipagpasunod sa mga bagay na ikaw ay naghahanap ng pagpapaunlad. Ang pagpapasigla sa sarili ay isang krusadang pangkalusugan.**<br><br>**2. **Makipagkaisa:** Subukan maging nakatuwiran at makipagkooperasa sa mga taong may simila na pagsubuka. Ang pagtutuo at pagpapasok sa komuniteng ay magbibigay ng kopya ng pagkakasunod-sunod at pakikipagkapayapaan.** | | |

| | | |
|---|---|---|
| **3. **Pag-alala sa Kalusugan:**<br>**- Subukan maging makasunod sa regular na pag-aari ng mga medisyina at terapya.**<br>**- Maging nakatuwiran sa pagpapakita ng emosyon at pagtatangka sa mga bagay na may papahintuluta ng epekto sa kalusugan.**<br><br>**4. **Pagbabago ng Mga Pag-aari:**<br>**- Subukan bagong hobie at pagkain na maaari mangbigay ng positibong epekto sa kalusugan at pakikipagkap ayapaan.**<br>**- Limite ang papuri at gawaing may mabigat na epekto sa emosyon.**<br><br>**5. **Pagpapakita ng Pagpapasunod:**<br>**- Maging makasunod sa mga bagay na ikaw ay naghahanap upang maging mas malalaking at mas matapang.** | | |

| | | |
|---|---|---|
| **- Tuwing may pagdududa ka, alamin at pag-iisipan ang mga pinagmulan ng** | | |
| ****Pharmacogenomiks****<br><br>**Ang pharmacogenomiks ay ang pagtuturo ng pagpapahintulutang panlapi sa pagsasama ng farmako at genetika. Siya ay naghahanap ng pagkakaibigan sa gen at ang pagreakyon nito sa pagpapa-reaksyon sa mga farmako.**<br><br>**Ang mga konsepto at teknolohiya ng pharmacogenomiks ay nagbubukod sa:**<br><br>**1. **Genetiko Profiling:** Pagtuklasan ng mga gen at alel na nakatago sa DNA ng indi, na maaaring magdala sa pag-unang o pagkakaibigan sa mga farmako.**<br>**2. **Personalizadong Medisina:** Paggamit ng** | **## Ang Genyen at ang Panlapi ng Kalusugan mo**<br><br>**Ang iyong mga genyang nakatago sa DNA mo ay may karapatang magdagdagan o magmalasak sa pag-aaksaya ng kalusugan mo kapag umuunla ka sa panlapi ng kalusugan. Ang mga ito ay nagsisimula sa mga molekulyong diwa na nagtatago sa iyong sel ya paanaw ang mga chemikal at hormon na nakatutunang magpapatuloy sa tuwing may pagkakaibigan ka sa mga gamit medikal.**<br><br>**Ang mga genyang ito ay maaari pang:**<br><br>*** **Pag-iisa o pagbabago ng ritmo:** May mga genyang nagtataguyod sa pag-aaksa at pagbubukas ng mga reseptor, na naghahawak sa pag-unlad o paglabas ng kalusugan ng isang gamit.**<br>*** **Magaal o madaling makapag-reaksyon:** Ang mga bagay na may matatag na gen ay maaari ring magdala sa pagiging mas mabigat o madaling magpapatuloy sa isang gamit, naghihinahintay ng malaking pagbabago sa iyong kalusugan.**<br>*** **Magaing at pagkakaibigan:** Ang mga genyang nakatago sa iyong DNA ay nagtataguyod sa pag-aaksa ng mga antabio at ibang gamit, na naghihintay ng malaking pagbabago para maging makapagbigay ng resulta.**<br><br>**Ang kahirapin at ang kabagbag-baga sa pagtuturo ng gen at kalusugan ay isang onti-onting pagkakaibigan. Ang mga doktor at apatang nakakapag-aral ng mga genyang ito ay nagsisimula sa pag-unlad ng "personalized** | Ang kahulugan ng pagtutuwing ang mga medikamentong ipinagpapasok at suplemento sa katuwiran ng mga spesifik na banta sa kanilang prosesyon sa genetika. |

| | | |
|---|---|---|
| **genetiko informasyon upang masusuportahan ang mas base sa taon at mas malinaw na presyisyon sa pagpapa-reaksyon sa mga farmako.<br>3. **Farmakokinetika at Farmakodinamika:** Pag-iisipan ang pag-aaklas, pagbubukod, at pag-iinitio ng mga farmako sa tuing na genetikal na pagsasama, at ang pagkakaibigan nito sa pagpapa-reaksyon sa bodys.<br>4. **Prediksyon ng Reaksyon sa Mga Farmako:** Paggamit ng genetiko data upang predyahin at makita ang posibleng mga efekto at riziko ng mga farmako sa anumang indi.<br><br>Ang pharmacogenomiks ay isang promisoryong campo sa pagsasama ng medicina at biyen, na maaaring magbigay ng mas malinaw | **medicine" na nagtutugon sa unikal na kinabini ng bawat indi.<br><br>Ang panahon ngayon ay nakatatay sa pag-unlad ng mas malalaking pagtutulo sa** | |

| | | |
|---|---|---|
| **na pag-iisipan at solusyon sa pagpapa-reaksyon sa mga farmako, at sa final na pagkaka-salamat ng mga pasyente.** | | |
| **# Psikohimika: Pagtuturo at Pagpapahintulutang Panlipunan<br><br>Psikohimika ay isang panlapi ng pagpapahintulutang at pagtuturo na nagtatakda sa pagunlad ng kalusugan mental at emosyonal. Siya'y binibigyang-kaayon sa konteksto ng komuniteng panlipunan, na nagtatag pabuti at pagpapahintulutan para sa mga individuong nangangailangan ng suport at pagkakausap.<br><br>Ang mga prinsipyo at teknika ng psikohimika ay nakatuon sa:<br><br>1. **Komunikasyon:** Pagwawawala at pagtuklas ng mga diyalogo na** | ****Pagpapakilala ng "Word Weapons"****<br><br>**Ang "Word Weapons" ay mga salita o pangungusap na maaari mong gamitin upang tulungan at protektahin ang sarili mo at ang mga tatayang mo sa pagkakaalam, pakikipag-usap, at pagpapatao. Itong nararapat na aral at paggamit ay nagbibigay ng kagipitan at kapayapaan sa mga situasyong na may kalinangan o malinaw na pagkakamali.**<br><br>**Mga "Word Weapons" ay maaari na:**<br><br>**- **Magbigay ng pagpapuri at papuri:** Mga salita na nagdudala ng kaligayahan at pakikipag-usap na positibo.<br>- **Nagsisimula sa pagkakaalam:** Tanong at pagtatanong na naghahawak ng mga di-masalan at maaari mangbigay ng solusyon.<br>- **Nagsisimula sa pagpapatao:** Mga pangungusap na nagbibigay ng pakikipag-ingat at pagpapahalaga sa sarili at sa ibang tao.<br>- **Nagsisimula sa pagbabago:** Sugestiyon at ideya na nagdudala ng bagong perspektiba at solusyon.**<br><br>**Ang paggamit ng mga "Word Weapons" ay isang makulay na kabuuan upang matugunan ang mga kalinangan at malalaw na pagkakamali sa buhay. Samantala, ang pag-alala at pagpapasigla sa paglalakbay natin ay mas malalaking bagay kaysa sa mga salita na naririnig.** | Ang psikologia ng bagay na paanong mga salita at terminology na ginamit natin tungkol sa isang kalusugan ay nagdudulot sa aming pag-iisip at pag-aakro sa aking natatagpuan para sa mga tao na may ito. Ang mga salita at terminologia na tinatawag "katalinuhan" o "laban" sa isang kalusugan ay maaari pang magbigay ng impaktong pagkaka-percepo at pagsasama sa aming pagtuturo sa kanila at sa mga nakakapagpapatuloy na pag-aakro.<br><br>Nang maging masigla ang aming mga salita, maaari nating makapagpasya na ang mga tao na may isang kalusugan ay "kailangan" ng tulong, "entitle" sa kapayapaan at kalusugan, o "mawawala" sa kanilang pag-aakro. Ang mga ito na terminologia ay maaari manghinihi ang aming pagsisikap na makapagbigay ng suport at komprasyon sa mga individuong ito.<br><br>Sa kabuuan, ang paggamit ng mas napaka-positibong at makatuwiran ng terminologia sa konteksto ng kalusugan ay maaari mangbago ang aming persepsi at pagsasama, at sa halip na maging nakakapagdamdamin ng malalim na tagutulot, ay magpapatuloy tayo sa pagtulong at pagpapahusay sa kanilang kalusugan. |

| | | |
|---|---|---|
| **makakapagbigay-pakikipagkapasya at pagpapahintulutan sa mga mamahaling konteksto.<br>2. **Empatiya:** Pagpapahintulutang maging nakatwiran at nagsisimula sa pagtuklas ng mga diyalogo na may kinalaman sa emosyonal at mental ng isang tatayin.<br>3. **Aktibong Escucha:** Inihahain ng mga pagnaniniwala ng psikohimika na maging nakatwiran at makapag-alok sa mga salita at diyalogo ng tatayin, para sa pagpapahintulutan ng pagkakausap.<br>4. **Pagpapaunlad ng Kalusugan Mental:** Pagtuturo at pagpapahintulutang para sa mga individuong nangangailangan maging mas malalaking makatwiran, resilient, at may kontrol sa kanilang emosyonal at mental.<br>5.** | | |

| | | |
|---|---|---|
| ****Pagpapaunlad ng Komunidad:** Pagtugunan sa mga kalusugan mental at emosyonal sa konteksto ng komuniteng panlipunan, na nagtatag pabuti sa pagpapahintulutan at pagkakausap.<br><br>Ang psikohimika ay isang potensyal na alat para sa pagunlad at pagpapahintulutan, na nagbibigay-daan sa mga tatayin upang makap** | | |
| ****Homeostasis**<br><br>Ang homeostasis ay ang kapangyarihan ng bodi na mantinang kaligayahan at normal na estado ng mga sistemang biologiko, malalawang ang mga prosesong metabolik at fisiologikal. Nakakapag-aasahin ito upang ang mga kakaibang pagbago sa kalusugan ay maligaya at matulad sa isang** | **Ang normal na set-up ng iyong otak.** | Ang stabil na estado na inihahain ng iyong otak para lumalagay uli sa kanya. Hindi perfect, nga lang ang normal na nivel. |

| | | |
|---|---|---|
| **makatwiran na sistema.** | | |
| **"Nangangahing sa pagpapatao"** | **Walang pagkakamali na hindi maaaring solusyunan.** | Isang tatay na ang kanilang spesifik na genetikas ay hindi napapag-alala sa pagpapatao ng natanggap na pag-aaral. |
| ****Pwer sa Sociologia****<br><br>**Ang pwer sa sociologia ay isang kompleksong konsepto na nagtatakda sa pag-aakro at pagpapahintulutang ng mga indibidwal at samuh sa samahang socio-politis. Ito'y may mga aspekto na nakapagbigay-pakas sa pagpapaunlad at pagbabago sa sociedad, at nagtatangka sa pagwawa ng mga relasyon at interaksyon sa komuniteng pinagmulan.**<br><br>**Ang pwer ay maaari pang maging makatuwiran bilang kapangyarihan na nagsisilbi sa pagpapahusay ng mga pag-aakro, pagpapatulong sa pagwawa ng mga sistemang social at institusyon, at nagbibigay-pakas sa** | **Ang nakakapag-desisyon ay ang [mga] naisong pulong sa komuniteng nangangailangan ng tulong para sa pagbalik sa pagkain.**<br><br>**(Ang "naisong pulong" ay nag-iisa o magkaibigan na may kopresyon at pasiyunan upang tugunin ang mga katanungan at pagkakaibigan ng iba.)** | The invisible system that determines which people's problems get called a crisis and which get called a crime. |

| | | |
|---|---|---|
| **pagbabago. Sa konteksto ng sociologia, ito'y inihahawak ng mga pulitiko, ekonomista, at mga aktivista na naglaban para sa karapatang pambansa, kalusugan, at kalidad ng buhay.**<br><br>**Mga oras na nakikita ang pwer sa:**<br><br>**1. **Politis:** Ang mga pamumuno at pulitiko ay may pwer na nagtatakda sa pagpapaunlad ng mga batas at polisyang magpapahintulutang ng kalusugan at kapayapaan sa samahang bansa.**<br>**2. **Ekonomikong:** Ang mga makatwiran at korporasyon ay may pwer na nagdudala sa pag-aakro ng komersyal at industriya, at nagpapahintulutang ng ekonomikong pagbabago.**<br>**3. **Sangkot ng Komunidad:** Ang mga samuh at organizasyong basahin ay may pwer na nagpapaunlad | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ng mga kampanya at inisiyatifang naglalahad sa mga isyu ng kalusugan, edukasyon, at kalidad ng buhay.<br>4. **Sangkot ng Medya:** Ang mga makatwiran at malalaking organisasyon g media ay may pwer na nagpapaunlad ng pag-iisip at naratif sa samahang pambansa.** | | |

*Ang Recovery Kernel ay isang kabuuan ng mga pagkakasunod-sunod na nakatutulong sa pagpapahintulutang at pagpapalagay ng kalusugan sa komuniteng nararapat. Hindi ito isang medikal na pag-aadvokat, kung ansaman man ang inihahain, ay para sa mga indibidwal na naghahanap ng pagkakasunod at pagpapahintulutang sa kanilang pagbago.*

*Ito'y nasa dominiyo ng mga makabagay na may kopon (CC0 Public Domain) at walang batas sa pag-aaksya para sa lahat, laging buwanat.*

Crisis: call or text 988 · Emergency: 911 · Free resources: archive.org/details/the-recovery-kernel